



## 老け顔は体内の糖化の現れ!?

「実年齢より老けて見られる」「肌がくすんでいる」「髪にツヤがない」「骨量が少ない」、こうしたことに思い当たる人は体内で糖化が進んでいる可能性が！ いつまでも若々しく健やかに過ごすためのキーワードは糖化を避ける“抗糖化”です。

### たんぱく質と糖が結合して起こる糖化

糖化とは、たんぱく質が糖と結合して変性することをいいます。例えばホットケーキをつくるとき、小麦粉に牛乳や卵、砂糖を混ぜて焼くと、茶色くなります。これも糖化反応の一つです。

糖化は体内でも起こります。体を構成している筋肉や内臓、血管、神経、皮膚など全身の細胞はたんぱく質でできています。このたんぱく質と、食事などから摂った余分な糖質が体内でゆっくり結びついて、先ほどのホットケーキと同じように糖化反応が起こるのです。ホットケーキであればこんがり焼けて美味しそうに見えてよいのですが、体内で糖化反応が起こるとさまざまなダメージが生じます。

皮膚細胞のたんぱく質が糖化すると肌にくすみをもたらします。また、肌の弾力を保つコラーゲンが糖化され、肌のハリがなくなったり、髪のとたんぱく質が糖化すると髪のとツヤがなくなったりします。骨で糖化が起これば、骨の中のコラーゲンがもろくなり骨粗しょう症を招きます。

### 食事は野菜、肉・魚、そしてご飯やパンの順で

たんぱく質の糖化反応により最終的にできる物質がAGEs（糖化最終生成物）です。AGEsは分解されにくいいため体内に蓄積されやすく、また一旦蓄積されると、なかなか排泄されないという特性があります。AGEsの蓄積は体にさらなるダメージを与え、動脈硬化を促進したり、白内障やアルツハイマー病のリスクを高めたりします。

食事をすると血糖値が上がりますが、急激な血糖値の上昇はAGEsの生成を促します。それを避けるには、糖質をゆっくり吸収する食物繊維が豊富な野菜や海藻、きのこ類などを最初に、次にたんぱく質を多く含む肉や魚などを、そして最後にパンやご飯などの炭

水化物を食べるのがおすすめです。

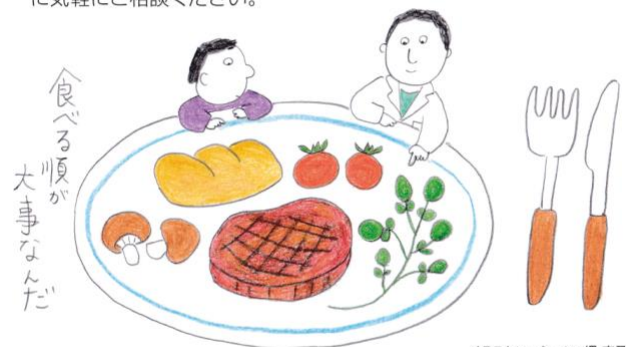
食後30分から1時間くらい経ったところに血糖値は最も高くなります。このときにウォーキングなどの軽い運動をすると、血糖値の急上昇が抑えられ、AGEsができにくい状態になると考えられます。

### 抗糖化食品を積極的に取り入れよう

最近の研究では、和製ハーブとして注目されているクロモジやよもぎ、ドクダミ茶、マンゴスチンなどにAGEsの生成を抑制する作用があることが明らかになっています。こうした食品を積極的に取り入れることは抗糖化につながります。また、AGEsの生成を抑えたり、排出を促したりする作用がある抗糖化成分を配合した健康飲料などを活用するのもよいでしょう。

喫煙や過度な飲酒、睡眠不足などはAGEsを増やすので気をつけましょう。

なお、糖化・抗糖化についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】