

南山堂 栄養通信

臨時号

AGEsについて

(エージーイズ)

AGEsとは…?



臨時号
NO. 11

AGEsとは、体内のタンパク質と過剰な「糖」が結びつくことで作られてしまう老化物質の一つで、最終糖化物質と呼ばれています。

AGEsが蓄積すると、シミやしわ等の全身の老化を進行させ、体調不良や様々な疾患の原因となってしまいます。しかし、AGEsの蓄積は、適度な運動やバランスの良い食生活によって低減させることができます。

今回の栄養通信では、AGEsの蓄積を低減させる方法をご紹介します。

糖



タンパク質



AGEs



2023年10月

AGEsが蓄積すると・・・？

肌や血管、骨等は、主に「**コラーゲン**」というタンパク質からできています。そして、コラーゲンは本来、ばねのような柔らかい結びつきによって弾力性を保っています。

しかし、AGEsの蓄積が進むと、コラーゲン繊維と結ばれて硬くもろくなり、**弾力性が低下**します。その結果、**肌や血管、骨等**に影響が出てまいります。



肌への影響

肌の柔らかさや弾力性を保っているコラーゲンがAGEs化すると、弾力性を失い、**しわやたるみ、シミ、くすみの原因**になります。

血管への影響



血管のコラーゲンがAGEs化すると、血管の弾力性が失われて硬くなり、**高血圧や動脈硬化の原因**になります。

骨への影響



骨のコラーゲンがAGEs化すると、骨の強度が下がり、**骨粗鬆症の原因**になります。

AGEsの蓄積は、**全身の老化を進行**させ、**体調不良や糖尿病、動脈硬化、高血圧等**、様々な疾患の原因にもなってしまいますので、注意が必要です。



AGEsを溜めないようにする方法



食べる物に注意する

AGEsは、タンパク質と糖を高温で加熱した際に発生する為、食事から体内に取り込まれることもあります。特に、こんがり焼き色のついた食べ物には、AGEsが多く含まれているので注意しましょう。

AGEsが多い食べ物



ステーキ



唐揚げ



トンカツ



焼き鳥

など...

食べ方に注意する

食後の急激な血糖値の上昇を抑えることで、AGEsの発生を抑えることができます。

野菜から食べる

野菜や海藻に含まれている食物繊維は、食べ物の消化と吸収を遅らせてくれる働きがあります。その為、野菜から食べることで、血糖値の上昇が緩やかになります。

食事をする際は、サラダや小鉢から食べることを意識してみましょう。



3食欠かさず食べる

食事と食事の時間が空きすぎると、糖の吸収率が上昇し、食後の血糖値も上がりやすくなってしまいます。

3食欠かさず食事を摂ることを意識しましょう。



調理方法に気を付ける

同じ食材でも、調理方法によってAGEsの発生量は異なります。

生 < 蒸す < 茹でる・煮る < 炒める < 焼く < 揚げる

の順で、AGEsの発生量は多くなります。揚げ物や炒め物の食事に偏らないように注意しましょう。





抗酸化食品を取り入れる

抗酸化食品は、AGEsの吸収を緩やかにするといわれています。

抗酸化食品

ビタミンC

果物、野菜類 など



※果物に含まれる果糖は、ブドウ糖よりもAGEsが発生しやすいので、1日200gを目安にし、取り過ぎには注意しましょう。

ビタミンE

ごま、ナッツ類、大豆製品、緑黄色野菜 など



ビタミンA

大豆製品、卵、緑黄色野菜、乳製品 など



ポリフェノール

緑茶、紅茶、ウーロン茶、ブルーベリー、ごま、大豆製品、ピーナッツ(薄皮付き)など



生活習慣に気をつける

生活習慣に気を付けることで、AGEsの発生を抑えることができます。

運動

運動不足になると、糖質の代謝が滞ってしまうため、AGEsが発生しやすくなってしまいます。1日30～60分、週3～5日を目安にした有酸素運動(散歩やジョギング等)を取り入れてみましょう。



飲酒

アルコールは、代謝の過程でアセトアルデヒドという物質が作られます。このアセトアルデヒドが、AGEsの発生に関与してしまうので、お酒の飲みすぎには注意しましょう。

・お酒 目安量↓

ビール(5%):500ml 日本酒:1合180ml 焼酎(25度):グラス1/2杯100ml
チューハイ(7%):1缶



喫煙

タバコは、タバコの葉を高温で加熱して作るという製造過程で、AGEsが多く含まれています。出来るだけ喫煙は控えるようにしましょう。

※飲酒・喫煙は、AGEsの蓄積だけではなく、脳卒中や虚血性心疾患、高血圧、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の原因にもなるので、しない方が望ましいです！

