

老化の原因「糖化」ってなに？

今、老化を早める原因として注目されている「糖化」。活性酸素による酸化が「体のサビ」といわれるのに対して、糖化は「体のコゲ」とも呼ばれています。この「糖化＝体のコゲ」が進むと肌のシワやくすみ、シミなどになって現れ、また、多くの病気の原因となることが知られています。「老化」や「病気」を予防するためにも、「糖化」を防止しましょう。



問合せ 鏡保健センター ☎ 52-5277 八代市保健センター ☎ 32-7200

令和元年度 生活習慣病予防講演会

(健康づくり応援ポイント 50 ポイント)

と き 12月15日(日) 午後1時30分～
(受付 午後1時～)

ところ やつしろハーモニーホール

定員 150人(要申込み)

「林修の今でしょ！
講座」など、テレビ
に多数出演経験もある
先生です。

〈講演〉 午後2時～

「毎日気軽にアンチエイジング」

～老化物質AGEsをつくりにくい

生活習慣とは～

講師：東海大学農学部 食品生体調整学研究室

永井 竜児 教授

健康的な生活を送っている人は加齢によるAGEsの蓄積はそれほど多くありませんが、不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEs蓄積が増えます。今回、老化物質AGEsを貯めない生活習慣などを紹介します。

〈AGEs測定〉

講演会を受講する人で希望者(当日先着順100人)に無料でAGEs測定を行います。

指先に特殊な光を当てて測定します。1人あたりの所要時間は2分程度です。

測定開始時間：午後1時30分～

(測定は、講演会の前後で実施します。)



「生活習慣病予防講演会」は『健康づくり応援ポイント』の対象です。

☆☆「お得に」「楽しく」「無理せず」
続けよう健康づくり☆☆

申込み・問合せ 鏡保健センター ☎ 52-5277

糖化のメカニズム

「糖化」とは、タンパク質や脂質と糖が結びつくことです。血液中に余分な糖分があると、体内のタンパク質や脂質と結びついて変化させ、老化促進物質であるAGEs(最終糖化産物)を作り出します。

実は、ホットケーキを作るときに、こんがりと焼けて褐色になっていくのも糖化の一例。「砂糖」と「タンパク質」が結びついて変性します。食べ物の糖化はこんがりという香りがする反応ですが、同じことが人間の体内で起きると、とんでもない現象を引き起こします。

「糖化」
血管や内臓に影響

血管がもろくなり血管
の壁が炎症を起こす

動脈硬化のリスク
が高まる

脳卒中・心筋梗塞・
狭心症などを発症

体にAGEsがでやすいのは食後1時間。これは食後30分～1時間で血糖値が上がるため、その時に糖化が起こってしまうからです。健康診断で空腹時血糖値やヘモグロビンA1cが正常値であっても、食後の高血糖が続くと糖化が進みます。

食後の高血糖を 防ぎましょう

「食べ放題」が好きな人、「大盛り無料」に魅かれる人は要注意。食べ過ぎや甘い食べ物・飲み物は控えましょう。
また、よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。

食べる順番も大事

主食のパンやご飯といった炭水化物を取る前に、食物繊維の豊富な野菜やきのこ類を食べて、血糖値の上昇を防ぎましょう。禁煙や食後の運動も効果的です。