

老化物質AGEを減らそう

年齢を重ねても健康で若々しい人とそうでない人がいるのはなぜなのか。最近注目されているのが、老化物質と呼ばれる「AGE」(終末糖化産物)だ。私たちはAGEを体内で作りに出しているほか、日々の食事からも取っている。AGEをためにくい食事の取り方は。

●血管や骨に悪影響

AGEは、たんぱく質が糖と結びついて「糖化」したものだ。「体はさまざまなたんぱく質でできていますが、体内の糖が過剰になるとたんぱく質の回りに糖がペタペタとくっついて劣化していく」と話すのは、久留米大教授の山岸昌一さん。AGEを長年研究している糖尿病や循環器の専門医だ。

山岸さんによると、最近の研究で、AGEがたまると血管が硬くなって動脈硬化が進行したり、骨がもろくなったりすることが分かってきた。皮膚のたんぱく質のコラーゲンが糖化すると、しわやしみ、たるみの原因にもなるとされ、美容分野でも注目されている。

「糖尿病の人は心筋梗塞や骨粗しょう症など、さまざまな病気になる危険性が高く、老化が早く進んでしまう。血糖値が高い状態が長く続くと、AGEが蓄積しやすいためと考えられます」と説明する。しかし、ヒトは糖をエネルギーにして生きているので、誰でも年齢とともにAGEがたまる。山岸さんは日々の少しの工夫で蓄積を抑えよう、と提案している。

●食べ方と調理法選ぶ

一つは食事による血糖値の上昇を緩やかにすることだ。「糖質の吸収をゆっくりにする野菜や海藻類、キノコ類を先に食べましょう。血糖値を上げやすいご飯やうどんなどの炭水化物は最後に」。外食でも、丼物一品を選ぶより定食の方がよい。早食いも食後の血糖値を上昇させやすいので要注意。食後30分ぐらいから体を軽く動かすのも、血糖値の急上昇を抑える。

食べ物にもAGEが含まれ、食品中の7%が体内にたまとされている。食べ物のたんぱく質が糖や脂肪と一緒に高温で加熱されるほどAGEは増える。

「AGEの量は見た目である程度判断でき、生のものに少なく、茶色く焼き色がついた料理に多い。鶏肉なら、唐揚げや焼き鳥より水炊きの方が少ない。神経質になる必要はないが、揚げる、焼くばかりでなく、ゆでたり蒸したりするなど、調理法も見直してほしい。何よりバランスが大切です」

AGEをためない生活習慣

- ・朝食をしっかり取る。早食いや大食いを避けて、ゆっくり食べる。くせがついている人は食事の間に何度か箸を置く
- ・野菜、海藻類など食物繊維の多いものから先に食べる
- ・だらだら食べない。甘い物は間食ではなく、食後のデザートで
- ・味付けには糖質の消化と吸収をゆっくりにする酢を活用
- ・食後に軽く体を動かす。掃除や買い物兼ねた散歩でも
- ・焼いたり揚げたりした食べ物を取り過ぎない。煮たり蒸したりする調理法がお勧め
- ・清涼飲料水の取り過ぎに気をつける

