



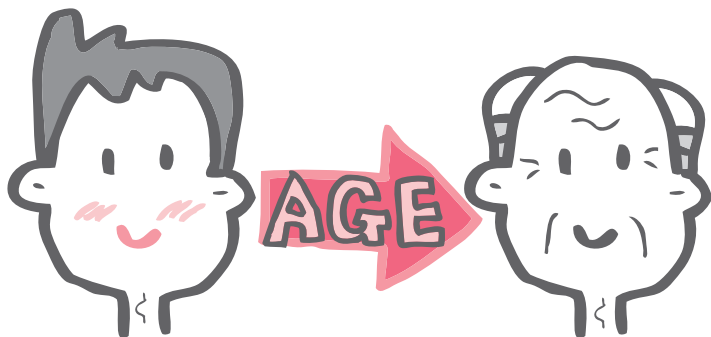
AGEとは、単に年齢という意味かと思っていたら、老化によって大事な別の意味があると聞きました。どういう意味ですか？



AGEとは最終糖化産物の頭文字を取ったも

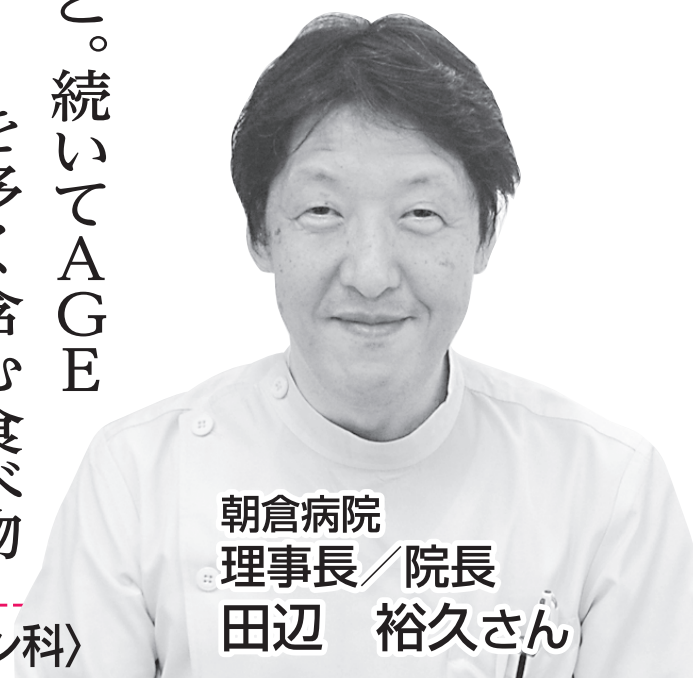
ので、糖がタンパク質とくっついてできた、老化の原因となる、いわば成れの果てのタンパク質です。他に老化の原因としては、過剰な酸素で体がさびる酸化があります。このAGEは体をいわば

ここがす糖化、分解されないで、徐々に皮膚、骨や血管など体の隅々に蓄積し、しわ、しみ、たるみや骨がもろくなる、動脈硬化などのさまざまな老化を促進します。対策は体内での発生を防ぐ、つまり血糖値を高くしないこ



と。続いてAGE

を多く含む食べ物を取らないこと、これは種類だけでなく調理方法も大事です。揚げる、焼く、炒める、煮る、蒸す、ゆでる、生と順番に含有量は減少しますが、全部生というのは不可能で、要はバランスです。揚げ物が多かったら翌日は控えるとか、食事でAGEをうまくコントロールしましょう。まずはAGE(揚げ)物から注意です。



朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん