

AGEの生成予防



前回の老化原因物質のAGEを体内で生成しないための方法を教えてください。



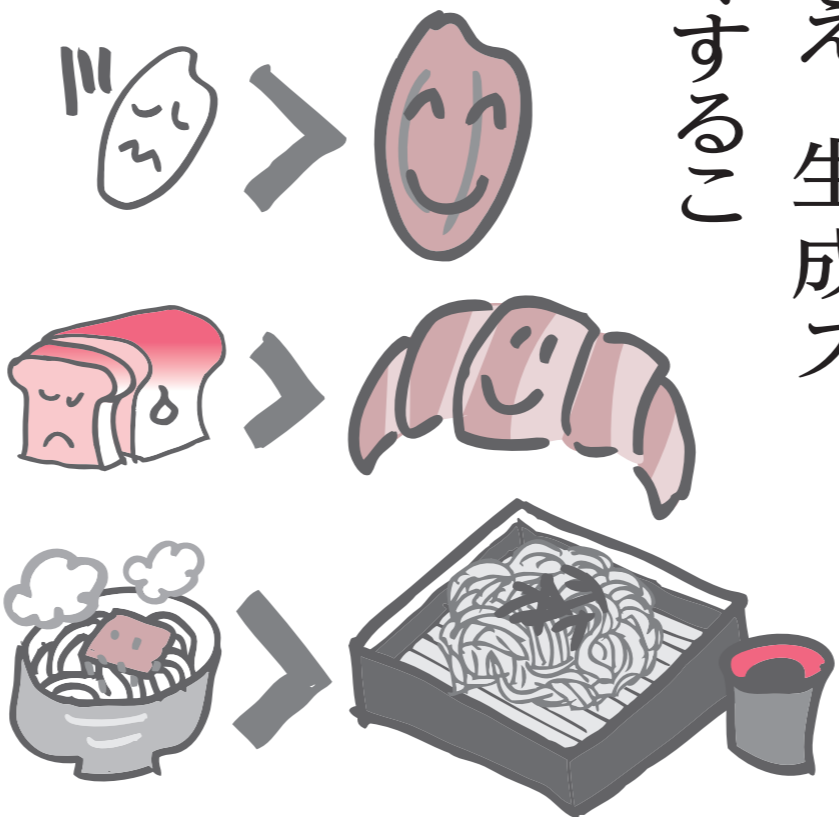
体内のタンパク質に余剰の糖がくっつきで

AGE（最終糖化産物）はそのまま蓄積し老化の原因の一つになっています。このAGEの生成を防ぐことは難しいですが、血糖値の上昇を抑え、生成スピードを遅くすることとはできま

す。その一つが低GI値の食品を取る方法です。

GI値とは

グリセミック指数と呼ばれる、食品の摂食後の血糖値の上昇度を示し、これが緩やかな低GI値の食品がおすすめです。炭水化物は総じてGI値が高いのですが、同じ麺類でもうどん



んやそうめんより、そばやパスタが低めです。

お米は白米より玄米、パンは食パンよりクロワッサンが低めです。総じて低い野菜でもジャガイモは高めなどで

すが、詳しいGI値はウェブサイトでなどを参照ください。もともと食べ方で上昇を防ぐ方法もあるのであくまでも参考にすぎに用心！

朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん