

AGEの生産を減らす方法



老化物質AGEの生産を減らす方法は、低GI値食以外にもありますか？



前回紹介した
低GI値（グル
コース上昇の少

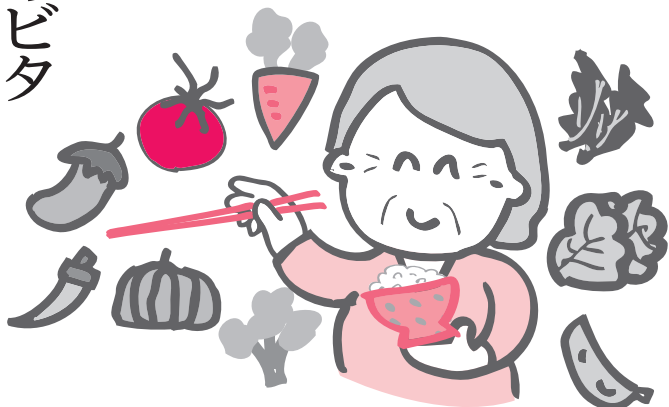
ない）の食品で付け加えま
すと、果物は甘い味のフル
クトースが多いので、二見グ
ルコースは上がりません

が、そのフルクトースがA

GE（最終糖化
産物）を作りや
すいので取り過
ぎは注意です。

またキノコ類の
ビタミンB1や、
マグロ、カツオ、
豚肉やニンニクのビタ

ミンB6、日本茶などの茶
カテキンもAGE生成を
阻害するとの報告があり
ます。それ以外では一般的
な健康に注意することと
同じです。たばこをやめ、
アルコールや人工甘味料



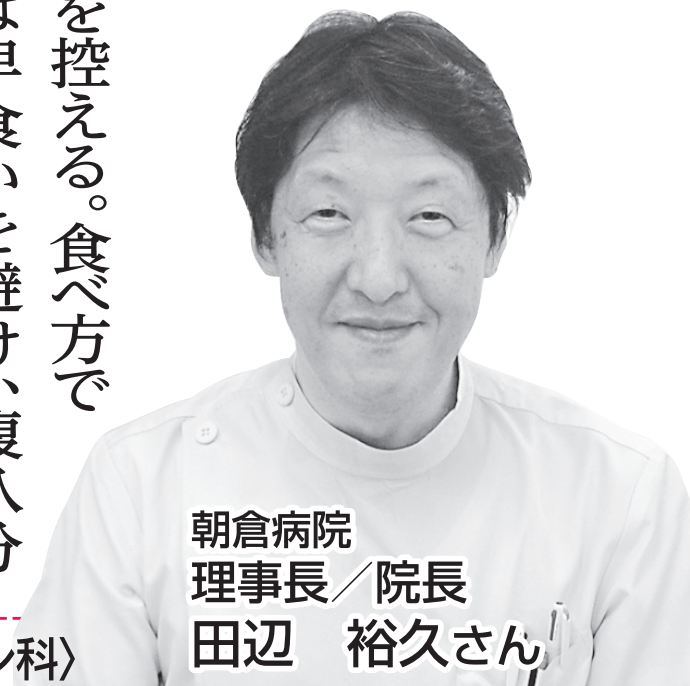
を控える。食べ方で

は早食いを避け、腹八分

目、朝食を取り、食
事の最後に炭水化
物などおそらく耳
にたこができるこ
とかと思います

ただ健康的な生活
維持のためと過敏
になるのもかえって

ストレスになります。1日
や1週間単位で食事のバ
ランスを考えるなど、おう
ように長続きする方法が
大事です。「老化は二日に
して成らず」です。たまに
は「老化の休日」でも？



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん