

若々しさの秘訣、
あなただけに
コツンリ教えます

アンチAGE^{エージーイー}で、アンチエイジング

健康推進部次長 谷口 尚大郎

自分と同世代なのに妙に若々しい人っていませんか？もしかしたら、違いは体内のAGE量かもしれません。今回はテレビ・新聞・雑誌等でも特集されている話題の老化物質、AGE（終末糖化産物）をご紹介します。

AGEは糖とタンパクが加熱により結びつき、様々な化学反応を経てできる糖化タンパクです。1912年にフランス人化学者メイラード博士が「糖とタンパク質を混ぜて加熱すると、褐色の物質ができる」反応を発見したことがAGE研究の端緒となりました。小麦（糖）と卵・牛乳（タンパク）を混ぜて焼いた（加熱）ときにできる、ホットケーキの“こんがりキツネ色”部分にAGEがたっぷり含まれていると考えてください。実はこのAGE、我々の体内でも密かに産生・蓄積され、しかも大変な悪事をはたらいていることが分かってきました。

臨床現場では、ずいぶん前から糖尿病患者さんの老化が早いことが知られていましたが、近年の研究により、高血糖による体の糖化（老化物質AGEの蓄積）が主な原因であることが解明されました。しかもAGEは“すべての人において”時々刻々と蓄積し、老化を進めていることも分かってきました。我々の体内には一定の血糖と体の組織を構成するタンパク、そして37度の体温があるため、常に

一定の糖化（AGE化）を受けてしまうのです。またAGEの毒性も解明が進み、皮膚のしわ・シミといった老化現象のみならず、糖尿病3大合併症・動脈硬化・白内障・認知症・骨粗鬆症・歯周病・悪性腫瘍等の発症にも関係していることが証明されています。AGE、恐るべしです！

老化と病気を引き起こすAGE。蓄積を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか？まずはAGE産生のキーワード「糖」「タンパク」「加熱」のうち、体内で変動しやすい「糖」すなわち血糖を上げないことが重要です。お菓子やジュースなどの精製された糖質を摂りすぎたり、ダラダラ食いで何度も血糖を上げたりするのは、体が糖化されAGEが産生される原因になります。またAGEが含まれた食品の摂取を避けることも重要です。食材の加熱、特に油で高温調理すると食材のAGE量が一気に数十倍に増えることが分かっています。油で揚げた“こんがりキツネ色”食品や焦げ目のついた食品を食べるとAGEが体内に取り込まれ、蓄積するため要注意です。一方、野菜・果物は体の抗糖化に有効だとか。アンチAGEでいつまでも若々しく魅力的に過ごしたいですね！

参考資料：老けたくなければファーストフードを食べるな 老化物質AGEの正体。
Anti-aging medicine 8: 23-29, 2011

Sante
Quiz

チーズ饅頭は○○○生まれのお菓子です。

○に入る言葉は何でしょう。

- A** 宮崎県 **B** 福岡県 **C** 東京都 **D** 大阪府

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げてほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページで紹介する場合があります。応募により得られた個人情報、は、当選発送のみに使用します。

前号の答え：◎ がん

切手 〒880-0032

宮崎県健康づくり協会
「サンテ宮崎」編集係
宮崎市霧島1-1-2

★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

★応募締切：平成26年7月18日(金) 当日消印有効