

さくら通信 1月号



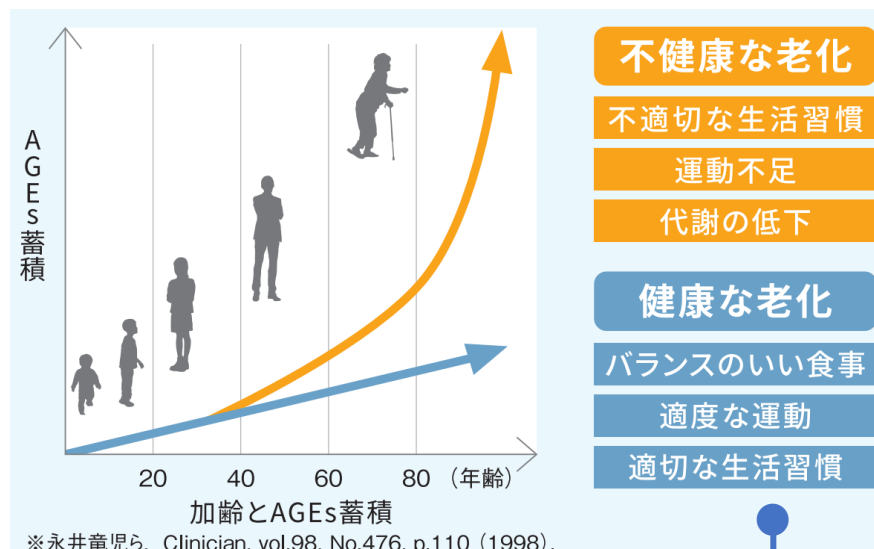
🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

12月7日 第2回健康増進栄養セミナー開催！

弊社代表の阿部忍による講演会にご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました！講演会を通して疑問に感じたことや、普段の食事に関するお悩みなどがあればお気軽にご相談ください！今月号では、講演会でも触れていたAGEsについて紹介します！

AGEs (エージーイー) とは？^{※1}

➤ 食事などで過剰に摂取した**糖**が、体を構成している**タンパク質**と結びつくことで体内に生成される物質で、**最終糖化産物** (Advanced Glycation Endproducts) と呼ばれています。



※永井竜児ら, Clinician, vol.98, No.476, p.110 (1998).

➤ 健康的な生活を送っている人は、加齢に伴うAGEsの蓄積はそれほど多くなく、**不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEsの蓄積は増加します。**

当薬局では定期的にAGEsの測定会を実施する予定です！気になる方はぜひご参加ください！日時などの詳細は随時、薬局の掲示やHP、SNSを通じてお知らせさせていただきます。

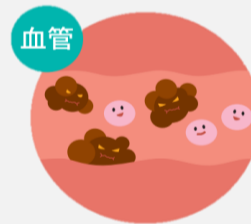
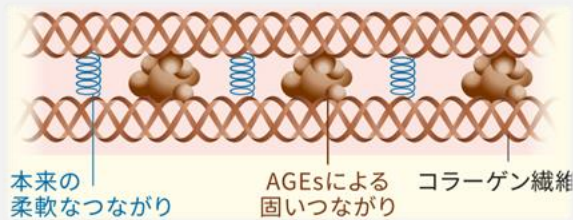
AGEsの蓄積が体に及ぼす影響 ※1

肌、血管、骨などを構成するタンパク質と糖が結びつくことで糖化が進むと、タンパク質は本来の働きができなくなります。その結果、肌のしわやたるみの原因になったり、骨や血管の強さを保つ働きが阻害されてしまい、**生活習慣病の発症につながってしまいます。**

AGEが蓄積すると...コラーゲンの弾力性が低下

骨や血管の強さを保つ働きを阻害

生活習慣病の発症



AGEsの蓄積を防ぐ食習慣を！

■ 食品由来のAGEsを抑える ※2

- ・日常的に、糖質の摂取量に気を付ける。
- ・揚げ物、焼き物を避け、煮たり茹でたりする。
- ・ファーストフード、甘い清涼飲料水は極力避ける。



■ AGEsの生成を抑える ※1

- ・クエン酸やビタミンB群を含む食品などをとる。



■ 食後の血糖値の上昇を緩やかにする ※2

- ・早食い、まとめ食いはせず、ゆっくりと噛んで食べる。
- ・野菜や食物繊維の多いものから先に食べる。



☆食事だけでなく、定期的な運動や筋肉アップによって、糖の消費を促進することも重要です！

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

Twitter: [sakuramati_nao](https://twitter.com/sakuramati_nao)



※1 エア・ウォーター・バイオデザイン株式会社 AGEs アドバイス

※2 Q&Aで知るAGEとその測定器のすべて (山岸晶一, 一般社団法人AGE研究協会, 2016/03/01)

