

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第31号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>



老化を促進させる

「糖化」を防ごう

糖化とは「体のコゲ」ともいわれ、たんぱく質と糖が結び付いて劣化し、老化促進につながる現象です。運動不足やストレスも糖化を進めるリスクとなるため、コロナ禍のいまこそ、注意が必要です。



当てはまるほど
「糖化」のリスクが高い!

- ☐ ファストフードや揚げ物をよく食べる
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 朝食を食べないことが多い
- ☐ 甘い物やジュースが好き
- ☐ 食べるスピードが早い
- ☐ 夜更かしする、睡眠時間が短い
- ☐ ストレスを感じる人が多い

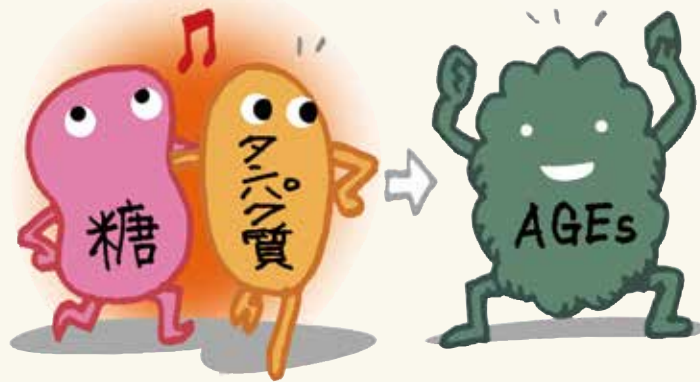
具体的な対策は中面へ



老化が進む、糖化のメカニズム

■体内の糖化のカギは「血糖値」

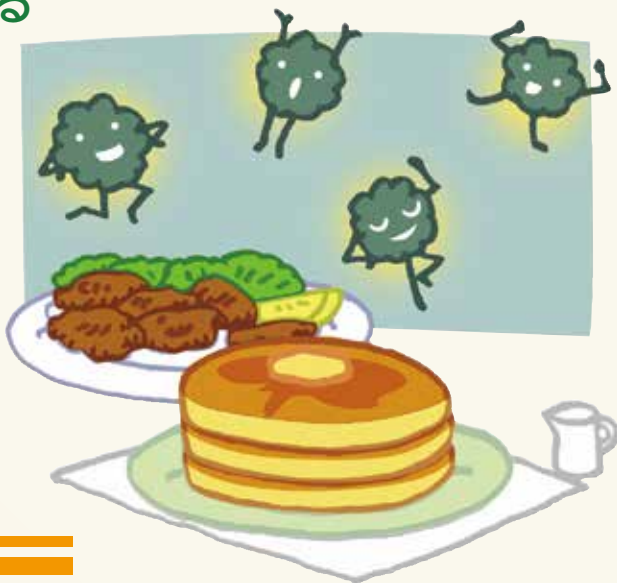
食事などにより血糖値が上がると、あふれた糖が細胞等のたんぱく質と結び付き、体温で熱せられて「糖化」が起きます。初期であれば元の状態に戻りますが、進行して最終形の「AGEs（終末糖化産物）」になると元には戻らず、周辺の正常なたんぱく質も劣化させてしまいます。



■AGEsは調理中にもできる

AGEsは糖+たんぱく質+熱でできるため、調理中にも発生します。例えば、小麦粉+卵・牛乳でできたホットケーキの焼き色は糖化のサイン。

食べても多くは排泄^{はいせつ}されますが、一部は消化の過程で正常なたんぱく質にくっつき、老化を進める要因になります。

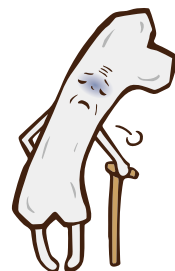


その結果

- しみ、たるみなどの肌の老化促進
- 動脈硬化



- 骨粗しょう症
- 認知症



など、あらゆる細胞や臓器に影響を及ぼします！

糖化を防いでアンチエイジング！

糖化のメカニズムが分かれば、対策につながります。ポイントを押さえ、生活に取り入れてみましょう。

①甘い物は控える

血糖値が高いと糖化も進みます。糖類の多いお菓子やジュースは「たまの楽しみ」にしましょう。

②食後に軽く運動をする

血糖値の上がりやすい食後に軽く体を動かすことで、血糖値の急激な上昇を防ぎます。

③血糖値の上昇に気を付ける

朝食抜きや、ドカ食いは血糖値急上昇のもと。3食規則正しく、よくかんで食べましょう。

④AGEsの少ない料理に

高温で調理するほどAGEsが多い傾向にあります。例えばとんかつからしゃぶしゃぶに替えるなど、AGEsの発生しにくい調理方法に。

⑤ストレス・睡眠不足の解消

ストレスや睡眠不足も糖化を促進する要因に。就寝時間を一定の時間にすると、生活リズムを整えましょう。

⑥GI値の低い食品から食べる

GI値は食べたときの血糖上昇比を示す数値です。GI値の低い物から食べ、血糖値上昇を緩やかにしましょう（下記参照）。

主な食品のGI値をチェック！

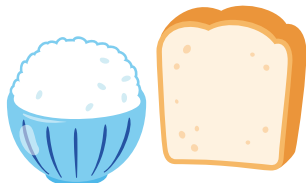
	低	中	高
炭水化物	春雨、そば、全粒粉パン、ライ麦パン、玄米	うどん、パスタ	白米、精製された小麦のパン
野菜	レタスなどの葉物、きのこ類、大根、かぶ、ピーマン、ブロッコリー	さつまいも	にんじん、かぼちゃ、じゃがいも
菓子・果物・乳製品	りんご、いちご、ナッツ類、牛乳、ヨーグルト、チーズ	プリン、ゼリー、パイナップル、バナナ	フライドポテト、せんべい、クッキー、チョコレート

血糖値はどうやって調節されるの？

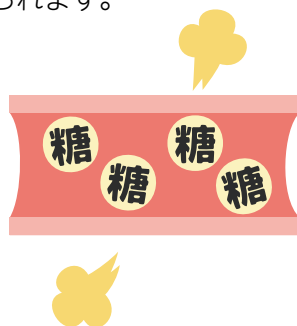
体には血糖値が上昇しても、調節できる仕組みがありますが、不規則な生活や食べ過ぎなどにより、上手く機能しないおそれがあります。

高血糖の仕組み

①食事によって体内に取り込まれた炭水化物は「ブドウ糖」に分解され、血液中に取り込まれます。この、**血液中のブドウ糖の濃度**を示すのが「**血糖値**」です。



②血液中のブドウ糖は**インスリン**というホルモンの働きによって、エネルギーとして使われたり、肝臓や筋肉に蓄えられます。



③しかし、この**インスリンの量**が足りなかったり働きが追いつかないと、ブドウ糖を十分に処理できず、血糖値を下げるできません。その結果、「**高血糖**」と呼ばれる**状態**になります。



健康情報冊子

ときめき

日産健保からのお知らせ

今年度、65歳以上の方を対象とした健康情報冊子『ときめき』が新しく発行されました。

第1号を
発行しました



事前に伺った生活習慣アンケート回答に基づき作成されているため、個別のライフアドバイスが添えられています。日々の生活の中で少しでもお役に立てる情報をお届けすることで、いつまでも“ときめき”ある生活を過ごしていただきたい、そんな思いを込めて作られた健康情報冊子です。



と 特定健診
き きちんと受けよう
め メタボ予防で
き きらきらライフ

