



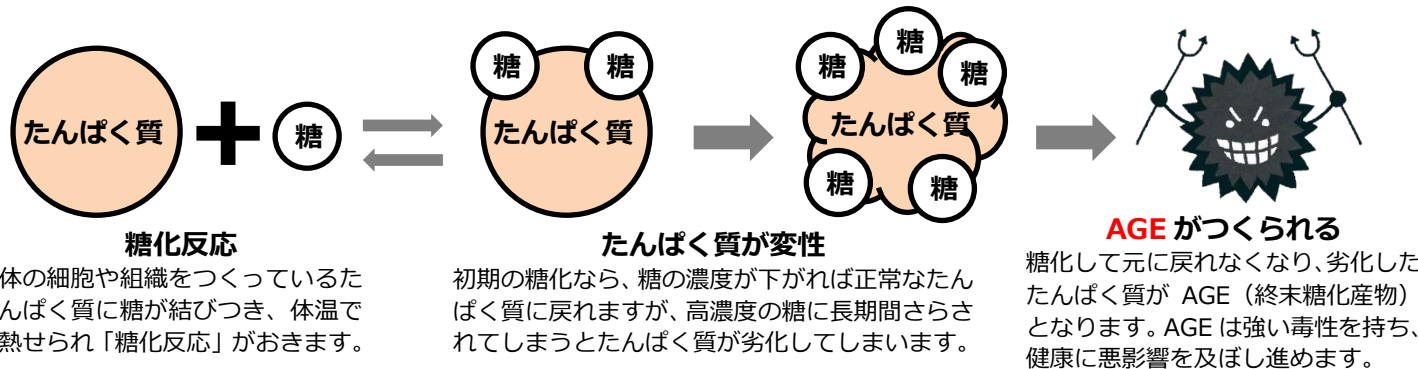
## AGEを知って 老化を予防しよう

『AGE』という言葉 皆さんは聞いたことがありますか？ 老化や病気のカギをにぎる AGE についてご紹介します。

### 【AGE とは】

AGE (Advanced Glycation End Products) とは、「終末糖化産物」を意味しており、人体の細胞を構成する主成分である、たんぱく質の表面に糖がくっつくことでできる、生成物です。

たんぱく質に糖がくっつくと、元のたんぱく質の働きが失われていきます。時間が経って、AGE に変化してしまうと、体に悪さをする物質として、周りの細胞へ攻撃を開始します。



### 【AGE がたまるとどうなるの?】

人間の体は、水分と脂肪分を除くとほとんどが「たんぱく質」でできています。たんぱく質はいろいろな臓器に存在し、それらが「糖化」することで、障害が出てきます。

例えば、皮膚。皮膚の真皮部分は、コラーゲンや弾性繊維などのたんぱく質でできています。これらのたんぱく質が糖化を受け、AGE 化すると、肌のハリや弾力性が失われ、シワやたるみの原因になります。

血管もたんぱく質でできています。血管のたんぱく質が AGE 化すると、血管の内側が厚くなり、「動脈硬化」が起きます。動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなり血管が詰まってしまうと、脳梗塞、心筋梗塞が起こります。人間の体には、さまざまな「たんぱく質」があります。そのすべてのたんぱく質で AGE 化が起きますので、体中に障害が出てきてしまうのです。



### 【AGE をためない生活習慣】

#### できるだけ高血糖にならないようにする

高血糖状態が続くと、余分な糖が全身のたんぱく質にくっついて AGE を大量に生み出す環境を作ります。

食物繊維を豊富に含む、野菜や海藻を摂ることで、高血糖を防ぐことができます。

#### AGE が多く含まれる食べ物をなるべく摂取しない

揚げたり、焼いたり、高温で調理すると AGE が増えてしまいます。

#### 抗 AGE 成分が含まれる食べ物を摂取する

スルフォラファン、ケルセチン、キチン・キトサンを多く含む、ブロッコリースプラウト、たまねぎ、きのこ類などがあります。



#### 抗 AGE 成分 スルフォラファン



ブロッコリースプラウトには糖化を抑制するスルフォラファンが含まれています。ただ、効率よく摂取するには、食べ方にポイントがあります。それはよく噛むこと！スプラウトに含まれるグルコラファシーとミロシナーゼが咀嚼中に結合することでスルフォラファンが出来上がります。ちなみにブロッコリーだとダメなの？と疑問がでますが、ブロッコリーを茹でるとミロシナーゼが無くなってしまいます。そんなときは、大根おろしと一緒に食べれば OK。大根おろしにはミロシナーゼが含まれているのです。

食べ方を工夫して食事を楽しみながら、老化を防いでいきましょう！