

# 食物繊維で老化を防ぐ

ウソのような本当の話。キーワードは“糖化”です

## 糖化って何？

卵と牛乳（蛋白質）に小麦粉と砂糖（糖質<sup>※1</sup>）を入れて混ぜ、フライパンで焼くとこんがりおこげもおいしいホットケーキの出来上がり♪このおこげは蛋白質と糖質を加熱すると作ることができ、「メイラード反応」と呼ばれています。

人の体内でも同じような反応がおきています。こちらは「糖化」とよばれており、糖化の結果できるのがおこげならぬ「AGEs」という物質。AGEsは体の成分である蛋白質が変性・劣化した物質で、一度できると分解されないため、加齢とともに体のあちこちに蓄積していきます。

## アンチエイジングの大敵！AGEs

生きていく上でエネルギー源となる糖質は必須。そのため糖化は避けられない反応ですが、AGEsの過剰な蓄積は様々な老化現象を進めます。



**お肌：**しわ・たるみ・くすみが発生！  
肌の張りを保つコラーゲンは元々代謝が遅いためAGEsが溜まりやすいところ。おこげもくすみとして見えてしまいます。

**骨：**スカスカ・ボロボロになる  
骨折がきっかけで寝たきりになることも！



**血管：**動脈硬化がすすむ  
硬い血管は脆く脳梗塞・心筋梗塞の原因に

**目：**水晶体（目のレンズ）がにごる  
ものがかすんで見えるようになります。



**脳：**認知症を進める可能性大！  
アルツハイマー病患者の脳には健康な人の3倍のAGEsが存在。マウスの実験ではAGEsの神経毒性が証明済みです。

## 糖化を抑えてアンチエイジング

ポイントは

### 食物繊維を最初に食べる ことです

食事で食物繊維<sup>※2</sup>が多い食品を先に食べると、血糖値の上昇が緩やかになり、糖化を抑制できます。また糖尿病や脂質異常症も予防・改善できます。

食物繊維が多い食品



一日の必要量  
350g  
〔両手の平に〕  
山盛り1杯

野菜、きのこ（含きくらげ）、こんにゃく、海藻類（わかめ・ひじき・もずく・めかぶ・ところてん）、豆類（あずき・おから・大豆・きなこ・納豆）が該当します。

※1,2:糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものの総称

## 理想的な食べる順番

食物繊維の次は蛋白質が多い食品  
肉、魚、卵、納豆・豆腐、牛乳・乳製品  
最後に糖質が多い食品  
砂糖、ご飯、パン、麺類、芋類、果物



## 果糖が多い食品を食べ過ぎない事も大切

多くの加工食品に使用されている（人工の）果糖という種類の糖質は、糖化反応がおきやすいので避けたいものです。天然の果糖も適量に留めましょう。

果糖が多い食品



人工の果糖  
清涼飲料水（特に炭酸飲料）  
菓子類・冷たいお菓子  
食品成分表示には果糖ブドウ糖液糖、高果糖コーンシロップなどと表示されています。



天然の果糖  
ハチミツ・果物  
一日の必要量はバナナなら1本りんごなら半個みかんなら1個程度です。