



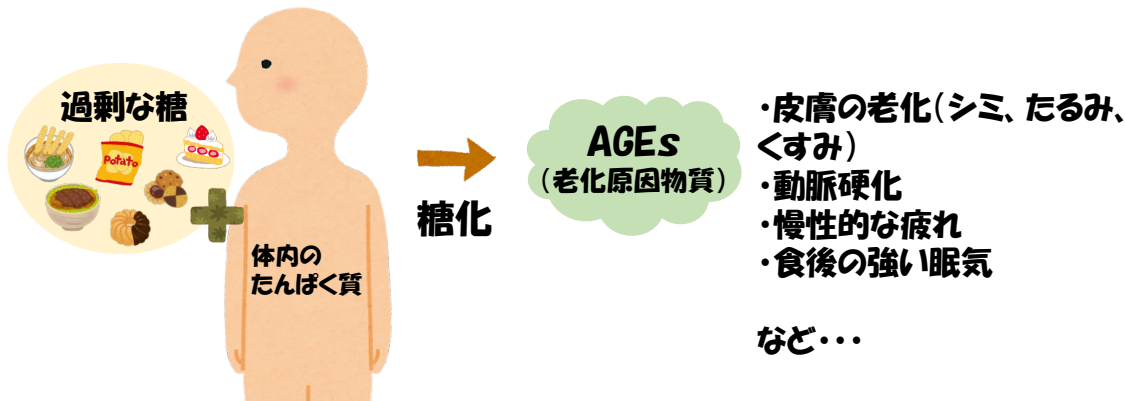
# 5月の栄養だより



今月のテーマは「糖化について」です

## ☆糖化とは？

体内のたんぱく質と食事などで摂り過ぎた糖が結合することにより AGEs (老化物質) を作り出す働きのことをいいます。AGEsの蓄積は肌の老化や動脈硬化などさまざまな症状の原因になります。生成された AGEsは体外へ排出されにくいいため、AGEsを生成しないようにすることが大切です。



## ☆AGEsを増やさないようにするためには？

### ・調理法を工夫する

揚げる > 焼く > 蒸す・煮る のように高温で調理されたものほど AGEs が多く生成されます。蒸し料理は揚げや焼き料理に比べてヘルシーにもなるためお勧めです。

### ・運動をする

運動をすることでエネルギーを消費、血糖上昇を抑えることができます。

### ・ゆっくりよく噛んで食べる

血糖値が高いほど AGEs が多く作られます。ゆっくり食べることで血糖値の上昇が緩やかになるため AGEs の生成を抑えることができます。

### ・食物繊維が豊富なものから食べる(野菜・海藻類・キノコ類など)

食物繊維は血糖値の急上昇を抑制するため AGEs の生成を抑えてくれます。

### ・GI 値の低い物を選ぶようにする

GI 値とは食後の血糖値をどのくらい上げるかの指標となるものです。値が低いものほどゆるやかに血糖値が上がることを示しています。精製度の低いものほど低くなります。(例: 白米 > 玄米、食パン > 全粒粉パン) インターネットに GI 値の一覧が掲載されています。気になる方は調べてみて下さい。