



# ヘルスアップ ニュース

## 6月号 [Vol.83] フジカワ調剤薬局

6月号 令和3年6月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

### —健康歳時記—

## “老化の原因は『糖化』!?”

### ◆◇体の糖化とは?◆◇

必要以上に糖が体内に存在する状態と、加齢などによる代謝の低下が重なり、本来代謝されるべき糖が、体内のタンパク質に結びつくことを糖化反応といいます。ここで、できた糖化反応生成物が活性酸素などの様々な影響を受けてさらに反応が進み、結果としてできるのが最終糖化反応生成物 (AGEs ; Advanced Glycation Endproducts) で、“体のサビ”とも言われています。

AGEs が蓄積することで、血管、お肌、目や筋肉など、体の種々のタンパク質が褐色化したり、もろくなったり硬くなります。食べ過ぎや、炭水化物、甘いものなどの糖質の摂取が過剰だと AGEs が増える、つまり体にサビが増えて老化が進みます。



### ◆◇糖化で体がボロボロ◆◇

AGEs が増えると、タンパク質でできた組織が変性・劣化していき、本来の役割を果たせないため、様々な病気を引き起こします。

#### ◎ AGEs と関わりのある症状◎

- ・動脈硬化 ・肌のたるみ ・認知症 ・糖尿病の合併症
- ・骨質の低下 ・白内障 ・NASH(非アルコール性脂肪肝炎)

### ◆◇糖化を予防する生活ポイント◆◇

糖化は加齢に応じて少しずつ進行して行きます。少し頑張ればできる方法で、今日から糖化を予防し、健康で若々しい体作りをしましょう!

#### ★食品を食べる順番に気をつける!

糖化を予防するには、何よりも食後の血糖値が急に上がらないようにすることが大切です。[野菜] ⇒ [肉、魚] ⇒ [炭水化物(ごはん)] の順番で食べるだけで、血糖値の急な上昇が抑えられます。サラダを先に食べることで、血糖値の上昇が緩やかになります。AGEs を下げる効果がある緑茶カテキンも、食事と併せて摂るといいでしょう。

#### ★緑黄色野菜をたくさん食べる!

野菜は食物繊維が豊富で、糖の吸収を緩やかにしてくれます。しかし、炭水化物が多く含んでいるジャガイモや人参などはなく、炭水化物の少ない緑黄色野菜がお勧めです。また、緑黄色野菜はカリウムを豊富に含んでいるため、糖尿病の予防にも良いことが知られています。

#### ★食後1時間に体を動かす!

食べた後、最も血糖値が上昇するのが食後1時間といわれています。この時が重要で、有酸素運動と筋肉運動を行うようにしましょう。例えば、15分のウォーキングと、膝を曲げすぎずに軽く腰を落とすハーフスクワット 20 回を行うとよいでしょう。

#### ★抗酸化・抗糖化成分を摂る!

体内にできてしまった AGEs を取り除くのは大変ですので、生成を予防する成分を摂りましょう。AGEs の生成を阻害すると報告されているビタミン B6 や桜の花エキス、サラシアなどの成分が入っているサプリメントを上手に活用しましょう。

#### ★喫煙に注意!

タバコの煙が AGEs を増やすことも判明しています。自分で吸うだけでなく、隣にいる人の副流煙を吸うだけでも、約 30 分で AGEs を増やしてしまうと報告されています。

### \*栄養士による健康レシピ\*

#### 『らっきょう入りポテトサラダ』

今が収穫時季のらっきょう。

らっきょうには、優れた効能がぎゅっと詰まっています。

- ・糖や脂肪の吸収を穏やかにする。
- ・ガン予防や老化防止。 ・高血圧の緩和 など



食べ過ぎると胃に負担がかかるので、1日3~4粒が目安。

#### 【材料 (4人分)】

じゃがいも：4個 きゅうり：1本 薄切りハム：4枚 コーン缶：50g  
らっきょう甘酢漬け：5粒

①らっきょうの漬け汁：大さじ1 マヨネーズ：大さじ3 塩コショウ：少々

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは茹でたり、レンジ加熱等で柔らかくし、粗くつぶす
- ②きゅうりは輪切りして塩もみ、しんなりしたら水にさらして水気をしぼっておく
- ③コーン缶は汁気を切り、薄切りハムは食べやすい大きさに切る
- ④らっきょうは薄切りにする
- ⑤ボールに材料を入れ軽く混ぜ合わせ、①を混ぜれば完成

### スプリングセール終了のお礼

山々の緑も雨にうたれて、ひときわ色鮮やかさを増しているようです。テレビのニュースでは5月15日、統計史上最も早い梅雨入りになったと報じられています。時季とはいえ蒸し暑くて湿気が多く、本当にジメジメとして憂鬱な気分になりがちなところですが、鮮やかな紫陽花がお店の前の花壇に並び、清涼感溢れる色とりどりのカラーが爽やかな風を運んでくれています。



先月5月17日から21日まで「スプリングセール」として“カラフル保冷温・大型トートバック”プレゼントセールを開催いたしました。初日大雨の中でもたくさんのお客様に足を運んでくださり、「好きな色!」と目を輝かせながら選ばれ、人気のグリーンはあっという間に完売!。これからの季節、お買い物やレジャーに保冷でビックサイズなので、どんどん活用していただければ嬉しく思います。

これからも皆様に喜んでいただけるような企画を考えていますので、これからもよろしく願いいたします。

由紀子

### \* 6月のイベント情報 \*

#### 《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00 ~ 16:00

\*参加無料、要予約制

一人ひとりの生活スタイルに応じて  
食事のアドバイスをを行います。お気軽にご相談下さい。

#### 《温灸体験 実施中》

1回約30分 是非お試し下さいね!

#### ◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



生姜苗いらんかどこゑふれて来ぬ  
ひさびさに雨やみしひととき  
堀江市清 遺歌集 より