

キーワードを入力

| Q

マイページ

購入履歴



トップ

速報

ライブ

エキスパート

オリジナル

みんなの意見

ランキング

有料

主要

国内

国際

経済

エンタメ

スポーツ

IT

科学

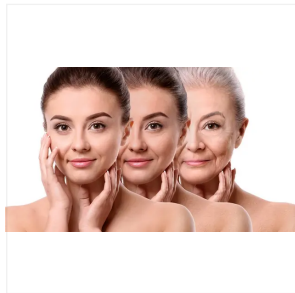
ライフ

地域

トピックス一覧

更年期から急に老けてしまう…NGな食べ方と、老化を遅らせる上手な食べ方

2/20(木) 21:50 配信 34



更年期から急に老けてしまう…NGな食べ方と、老化を遅らせる上手な食べ方

「できれば若々しく健康に過ごしたい」「老化を遅らせたい」。年を重ねるにつれて強く思うようになる人も多いでしょう。実はこの老化の原因は体の「糖化」にあることがわかってきています。今回は、糖化の仕組みと糖化を防ぐ＝いわゆる老化物質である「AGE」を防ぐ食べ方について紹介します。

<写真> 更年期から急に老けてしまう…NGな食べ方と、老化を遅らせる上手な食べ方

■老化を促進させる「糖化」とは

先日このような質問をいただきました。

「このごろのシワや乾燥、たるみが気になります。更年期から急に老化が加速したように思うのですが、日頃の生活で簡単に老化を遅らせる方法はありませんか？」（53歳・女性）

年齢を重ねるにつれて体が変わっていく、いわゆる「老化」の原因はいろいろありますが、老化は体の糖化も大きな原因の一つであることが明らかになってきています。糖化とは、“体のこげ”とも言われています。食事などから取った余分な糖は、体内のタンパク質や脂質と結びついて細胞の老化を促進させます。そのため、糖化が進むと、肌のシワや乾燥、たるみ、くすみなどが増えてしまいます。

■糖化によって老化物質「AGE」が作られる

また、糖化によって「AGE（糖化最終生成物）」が作られます。分かりやすい例で言うと、例えばホットケーキを思い浮かべてみてください。ホットケーキは、最初は白っぽく黄色い生地ですが、焼くとこんがりと茶色くなります。これはホットケーキの材料である砂糖が、卵、牛乳といったタンパク質と結びついて糖化している状態。クッキーやプリンのカaramelソースなども同じです。こんがりしていて美味しそうですね。

ただ、この糖化が私たちの体内で起こると、老化の原因となるだけでなく、AGEは多くの病気を引き起こす原因になることがわかっています。例えば、血管が硬くもろくなる「動脈硬化」、骨がもろくなる「骨粗鬆症」、生活習慣病といった命に関わる病気のリスクを高めることが分かっています。そのため、糖化を防ぎ、AGEが作られるのをできるだけ抑える生活をするのが、老化を防ぐポイントになるとともに、健康を守るためにも大切になります。

■AGEを防ぐには血糖値を上昇させない「食べ方」の工夫が必要

50歳 を過ぎた頃から1人だと
すぐ寝てしまう人へ

糖化＝体が焦げる 反応とも
言われています。
糖化が進むと細胞のダメージが進み。
寝ても疲れが取れない **謎の疲労感** を
抱えてしまいます。
あなたの疲れが糖化によるものか
チェックしてみてください。

50代すぎた頃から
1人だとすぐ寝てしまう

糖化＝体が焦げる
反応とも言われています。

糖化が進むと細胞のダメージが進み
寝ても疲れが取れない謎の疲労感を
抱えてしまいます。
あなたの疲れが糖化によるものか

チェックしてみてください

アクセスランキング（ライブ）

- 【32歳差夫婦】63歳妻&31歳夫のラブライブ2ショット 年上彼女の桜コーデがかわいい！「肌艶が20代」「すごく綺麗」と話題
LIMO 3/11(火) 6:32



- えっ、意外すぎ！？ まだ《朝ドラ主演》してない女優8選！ 綾瀬はるか、長澤まさみ… 一番“主演”してほしいのは誰？
LASISA 3/11(火) 7:40



ではどうすれば、AGEを抑えられるのでしょうか。今回は、食べ方のコツという視点でお伝えします。

1つ目は、血糖値を上昇させないことです。これは、AGEを作らせないことにつながります。血液中の糖（ブドウ糖）の濃度を示す血糖値は、食後に上がりやすくなります。血糖値は、食後30分から1時間でぐんと上がりますが、そのときに糖化が起こる、つまり、AGEができやすくなります。ただし、血糖値を上げる原因となる糖分＝炭水化物は、私たちが生きていくためのエネルギー源です。非常に大切なものなので、ストイックに糖分をカットした生活を送るのはむしろ危険です。そのため、糖分を厳格にカットする方法はとらずに血糖値の上昇を抑える食べ方のコツを知っておくことが重要になります。

■ ■ 食べ方のコツ①よく噛んでゆっくり食べる

血糖値の上昇を抑える食べ方のコツ1つ目は、よく噛んでゆっくり食べることです。よく噛むことで脳が刺激され、食べ物を消化し始める前からインスリンが分泌されやすくなります。インスリンは血糖値を下げる働きをもつホルモンです。そのため、インスリンが適度に分泌されると、食後の血糖値をスムーズに下げ、老化物質であるAGEを作らせないようにすることにつながります。

■ ■ 食べ方のコツ②低GI値の食品を選ぶ

血糖値の上昇を抑える食べ方のコツ2つ目は、低GI値の食品を選ぶことです。GI（グライセミック・インデックス。Glycemic Indexの略）とは、食後血糖値の上昇を示す指標です。GI値が低いほど血糖値が上がりにくくなる、つまりAGEが作られにくくなります。私たちは健康のために食べ物を選ぶときに、「〇カロリー」で示されるエネルギー量ばかりに注目しがちです。しかし、血糖値の上昇という観点から考えると、エネルギー量よりもGI値の低い食品を選ぶことのほうが重要になります。

GI値が55以下のものが低GI食品とされており、デンプン質が少ないもの、**食物繊維**が豊富な食品、精製されていない茶色い穀物などが挙げられます。食品でいうと、全粒粉のパン、そば、葉物野菜、きのこ類、豆類、果物だとりんごやいちご、砂糖の入らないヨーグルトなどがあります。

■ ■ 食べ方のコツ ③AGEの少ない調理法を選ぶ

AGEの少ない方法で調理された食べ物を選ぶことも大切なポイントです。焼いたり揚げたりすると、美味しそうな焦げ目がつきます。これは糖化によるものです。つまり、AGEの量は調理法によって変化します。例えば鶏肉でも、生で食べるのと、煮る、電子レンジで加熱する、焼く、揚げるのではAGEの量は大きく変わります。低温調理した鶏肉や水炊きと比べ、焼き鳥やソテー、から揚げだとAGEの量は5～10倍にもなるとされています。

そのため、調理法を工夫することで、体内に取り入れるAGEを減らすことができるのです。

以上お伝えしてきたとおり、食べ方を変えるだけで老化の予防につながるならば、ぜひ試してみたいですね。なお、食事に取り入れたAGEのうち、体内に取り込まれるのは約10%だとされています。とはいえ、できるだけ体内に取り込まないようにすることが予防の第一歩です。ぜひ食べ方の工夫を習慣化して、老化だけでなく、さまざまな病気につとめてみてはいかがでしょうか。

文／永田京子

株式会社ウェルネスシアター代表、ちえぶら更年期トータルケアインストラクター

- 3 第5子妊娠の辻希美、“絶賛つわり中”でも食べられたランチとは……
ありのままを見せる姿に「本当尊敬！！」「すごいリアル」



ねとらぼ 3/10(月) 19:28

- 4 【やっぱ最強4WD!!】「燃費」「走破性」「コスパ」それぞれ選ぶなら、トップは「この3台」!!
あなたならどれを買う?



おとなの週末 3/11(火) 6:00

- 5 外泊して帰ってきた父に、猫が…… まさかの態度に「これは凄い」「生まれて初めておっさんになりたいと思った」



ねとらぼ 3/11(火) 8:15

PR お金の悩みに、答えを。
セゾンファンデックス



セゾンファンデックス
広告 広告 ×

東日本大震災から今日で14年

「3.11」と検索すると10円寄付になる

第一 広告 ×

50歳 を過ぎた頃から1人だと
すぐ寝てしまう人へ



糖化＝体が焦げる 反応とも
言われています。
糖化が進むと細胞のダメージが進み。
寝ても疲れが取れない **謎の疲労感** を
抱えてしまいます。
あなたの疲れが糖化によるものか
チェックしてみてください。

雑誌アクセスランキング（ライフ）

- 1 年金を繰り下げても意味なかったな…〈増額した年金月21万円〉を諦めた70歳男性〈年金の一括請求で900万円〉を手にするはずが、税務署からの残酷な通知に「ふざけるな！」



THE GOLD ONLINE（ゴールドオンライン） 3/11(火) 8:02

- 2 今さら聞けない…イエベ・ブルベって何？「知っておきたい基本と結果の捉え方」



VOCE 3/11(火) 8:10

1,000名を超える女性たちの調査や医師の協力を経て“更年期対策メソッド”を研究・開発・普及。口コミで広まり、企業や医療機関など国内や海外で講演を行い述べ6万人以上が受講。2018年カナダで開催の国際更年期学会で発表。

永田京子

記事に関する報告

この記事はいかがでしたか？
リアクションで支援しよう

95 120 39
学びがある わかりやすい 新しい視点

【関連記事】

【寒暖差でだるい・疲れる…】更年期と寒暖差疲労 の関係とは？原因と自分でできる対策
【更年期世代の笑顔の作り方】最近笑顔が減っていない？誰でも簡単！口角を上げて健康になる方法
男性更年期障害に打ち勝つ！運動・食事・睡眠・生きがいでテストステロンを高める方法とは？
【更年期女性の不眠に】体温を上げて自律神経をととのえる「寝付き」をよくする2つの体操
56歳前後に要注意！実は男性にもある「更年期障害」症状と起こる仕組み、おすすめの漢方薬は？

最終更新: 2/20(木) 21:50
ヨガジャーナルオンライン

オーケーでお米を買っている人はこれ見て…
| 未だに現金支払いの人には絶対知ってほしい話。1日500円使っているなら年間で…
クレカNAVI

台東区の住所入力で家の価値がわかる | 「45秒の入力で家の価値調べる人続出」買った時より高くなる事例も
かんたん不動産比較

こんな記事も読まれています

世界の長寿地域「ブルーゾーン」・認知症がほとんどないギリシ…
ヨガジャーナルオンライン
3/10(月) 19:50

更年期世代がセロリを食べるべき理由 イライラも軽減？ 管理…
Hint-Pot
3/9(日) 11:27

意外？ジュースクレンズは健康に逆効果！たった3日で腸内と口…
ヨガジャーナルオンライン
3/5(水) 19:40

なめ茸の驚きの効果とは？管理栄養士が教えるくやせ効果を引き…
ヨガジャーナルオンライン
3/6(木) 19:55

オーケーでお米を買っている人はこれ見て… | 未だに現金支払いの人には絶対知ってほしい話。1日500円使っているなら年間で…
もっとみる
クレカNAVI

【高HbA1c】飲む血糖薬、国承認で爆売 | 妻も衝撃「実は高い血糖値の原因は夜のアレ」やめるべきあの習慣
詳しくはこちら
株式会社ハーバレイ

ダウンロード不要、今すぐプレイ！ | 毎日無料50連ガチャ。十連ガッチャでSSR武将を手に入れる。本格三国志シミュ…
今すぐ登録
新三国志戦志・いくさば

広告

3 【中学受験2025】「東大合格者ランキング2位」の聖光学院は志願者増！ 1都3県で志願者が減った学校、増えた学校は？
AERA with Kids+ 3/11(火) 7:32

4 【漫画】スーパーで半額になった「牛肉」を大量購入した妻 自分を「みずばらしい」と感じるも… 夫のアドバースに救われたワケく作者取材>
オトナンサー 3/11(火) 8:10

5 週末を「休息の時間」にするのは二流…世界の一流エリートが「土曜日」と「日曜日」にそれぞれ計画していること
プレジデントオンライン 3/11(火) 7:17

PR お金の悩みに、答えを。セゾンファンデックス
広告

動画アクセスランキング（ライブ）

1 「鶏たま大根」は家族が喜ぶ最強おかず！大根トロトロ&オイスターソースでコク旨に【まさみ&まさるのお助け食堂#18】
kufura 3/1(土) 11:10

2 アイロンなしでも「三つ折り」をきれいに縫う方法があるなんて！プロが解説【大人のお裁縫レッスン#20】
kufura 3/2(日) 10:10

3 安くてうまい！ 町で愛される人情弁当『every.特集』
日テレNEWS NNN 3/10(月) 19:19

4 “かさばる冬物”どうしてる？ 強引な収納法から保管の失敗談まで…エピソード続々！
日テレNEWS NNN 3/10(月) 20:00

5 物価高のなか…一般客も利用できる卸売市場 ポリユミーな朝ごはん“海鮮丼”も
日テレNEWS NNN 3/7(金) 11:31

PR お金の悩みに、答えを。セゾンファンデックス
広告

あわせて読みたい有料記事

PayPay残高 使えます

健康被害が懸念される「PFAS」、代替技術開発で注目の7銘柄
会社四季報オンライン 3/9(日) 7:02
税込330円

「医薬品不足」を生んだ製薬業界の特殊なサプライチェーン
会社四季報オンライン 3/11(火) 6:17
税込330円

渡哲也「闘う家長の忍耐と狂気」(1) 高校時代は喧嘩三昧。謹慎、停学はしょっちゅうだった——【人間出生図巻】
日刊ゲンダイDIGITAL 3/10(月) 17:15
税込110円