

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.308

2022年6月号

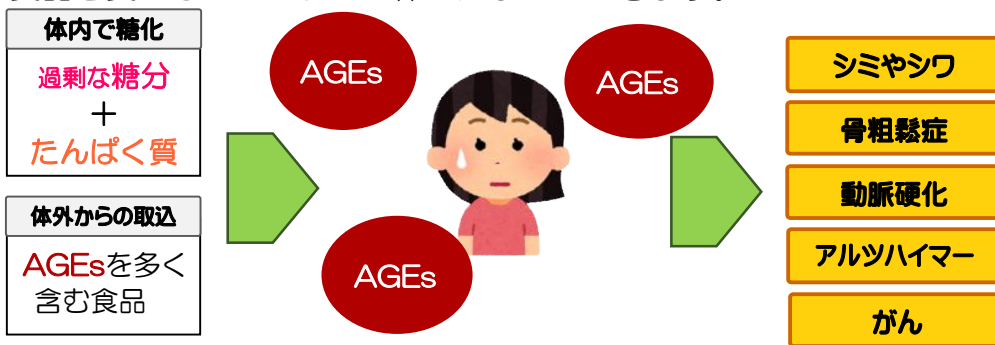
糖化を防ごう ～体の焦げとは？～

「糖化」という言葉を聞いたことはありますか？「糖化」とは**体の焦げ**のことです。よく似た言葉に「酸化」があり、これは**体の錆び**とも言われます。どちらも体を老けさせるものだとされており、「酸化」を防ぐには抗酸化作用のある栄養素を摂ることが大切です。今回は、「糖化」について知り、いつまでも若々しく元気な体を目指していきましょう。

糖化とは？老化物質と言われるAGEsについて

糖化とは、たんぱく質と糖が結びつき、熱で劣化することを言います。その劣化した物質である「AGEs(エイジス)」は終末糖化産物と呼ばれ、いわゆる**老化物質**です。

AGEsは過剰な糖分が利用されて体内で生成されたり、AGEsを多く含む食品を食べることによって体にたまっていきます。



食品でいうと、ホットケーキ等に焼き色がつく反応が体内で起こるのが「糖化」です。
砂糖などの糖と卵や牛乳のたんぱく質が熱で結びついて茶色に焦げています。

糖化によってAGEsが皮膚の細胞に沈着すると、シミやくすみが発生しやすくなったり、髪の毛のハリ・ツヤが失われてしまいます。また、糖化は血管や臓器にも炎症を起こすと言われていています。血管壁に炎症が起こると動脈硬化のリスクが高まったり、骨では骨粗鬆症、脳ではアルツハイマーなども引き起こしやすくなると言われています。

どんな人がなりやすい？糖化度チェック

下のチェック表でいくつ当てはまりますか？

- 野菜・きのこ・海藻をあまり食べない
- フライや天ぷらなどの揚げ物が好き
- 早食いまたは大食い
- インスタント食品をよく食べる
- パンや麺類をよく食べる
- 運動不足である
- 清涼飲料水をよく飲む
- ストレスが多い
- スイーツが大好き
- タバコを吸っている/過去に吸っていた

の数：0～2個 リスクは低いです
 3～4個 リスクは中程度
 5～7個 リスクは高いです
 8個以上 要注意です

結果はどうでしたか？
 上記の項目を減らすことが、糖化を防ぐことにつながります。



血液検査の結果でHbA1cや食後血糖値が高い方も糖化のリスクが高いと考えられています。生活習慣を見直して改善していきましょう。

抗糖化のための食生活のポイント

糖化を防ぐためには、食後の血糖値が急上昇しないことがポイントです。また、AGEsを多く含む食品を選ばないようにしましょう。

① 食べる順番や食べ方を工夫しましょう

- ・主食(炭水化物)を最後に食べる
- ・空腹の時間を作る
- ・早食いをやめ、ゆっくりよく噛んで食べる
- ・だらだら食べないようにする

カーボ・ラスト

食べる順番を…

1. 食物繊維豊富な野菜
2. たんぱく質の摂れる肉や魚、大豆製品など
3. 最後にご飯などの主食(炭水化物=カーボ)

このようにすると、食後の血糖値の急上昇を抑えることができます



② 糖質が多くないがち！ 外食の時の注文のコツ

- ・丼ものやパスタなど1品料理を食べる回数を減らす
- ・サラダやおひたしなどの副菜を追加で注文し、先に食べる
- ・「ごはん少なめ」を注文する



※糖質について詳しいことは食通信NO.306(2022年4月号)を参照

1品料理に含まれる糖質量の目安



かつ丼
糖質 110g



パスタ
糖質 80g

③ AGEsを多く含む食品・糖化の原因となるものを避けましょう

AGEsが多い食品を食べると体内のAGEsが増える可能性が高いため、注意しましょう。また、糖化の原因となるものに果糖があります。果糖は他の糖より糖化しやすいと言われています。フルーツジュースや清涼飲料水(成分表示で「果糖ブドウ糖液糖」と書かれているものは飲む機会を減らしましょう。

AGEsを多く含む食品

- ・焼き目のついた食品
例) 揚げものや焼いているもの、おこげ、こんがりきつね色のもの、香ばしいもの
- ・熟成する中で糖化が起きている醤油や味噌



調理のポイントは？

生 < 蒸す < 煮る < 焼く < 揚げる

の順でAGEsが増えます。煮物や蒸し料理を作る機会を増やしましょう



おすすめ一品料理

鶏肉と大根の塩煮

<1人分>
エネルギー 165kcal
たんぱく質 24.9g
食物繊維 3.0g
塩分 1.1g



材料	2人分	
鶏むね肉	200g	
大根	1/3本	
水菜	1/4束	
A	水	2カップ
	酒	大さじ1
	みりん	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1
	塩	ひとつまみ
粗びき黒こしょう	少々	

作り方

- ①鶏肉は一口サイズに切り、大根は拍子木切りにする。
- ②水菜は3~4cm長さに切る。
- ③鍋にAを入れて煮立ったら①を入れ、アクがでてきたら除く。鶏肉に火が通り大根が透き通ってきたら②を加えてさっと煮る。
- ④器に盛り、こしょうを振る。

揚げ物や焼き物に比べ、煮物はAGEsが発生しにくい調理法です。また醤油や味噌もAGEsを含むため、塩味のさっぱりとした煮物にしました。

チョレギサラダ

<1人分>
エネルギー 68kcal
たんぱく質 1.2g
食物繊維 2.1g
塩分 0.7g



材料	2人分	
サニーレタス	3枚	
きゅうり	1/2本	
人参	1/6本	
海藻サラダ(乾燥)	3g	
A	ごま油	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ
	白ごま	小さじ1

作り方

- ①サニーレタスは手でちぎる。きゅうりと人参は千切りにする。
- ②海藻は水で戻して水分を絞っておく。
- ③ボウルに①、②を入れ、よく混ぜ合わせたAを加えてふんわり混ぜる。
- ④器に盛り、白ごまをかける。

野菜や海藻がたっぷり摂れるレシピです。食物繊維が多く含まれるサラダから食べるようにすると食後の血糖値が上がりにくいです。



～糖化の指標について～

✓ 検査値が糖化の指標になる！

糖化による身体へのストレスを糖化ストレスといい、血糖や糖化タンパク質、AGEsなどが指標になります。つまり、糖尿病の診断や治療の判定に使われる「血糖値」や「HbA1c」の数値が高いと糖化のリスクが高いことを示しています。



✓ 検査値でよく見る血糖値やHbA1cとは？

●血糖値

米やパンなどの炭水化物を食べると、消化されてブドウ糖という糖になり、血液の中に入ります。その血液に含まれるブドウ糖の濃度を血糖値といい、血糖値が上がるとインスリンというホルモンが分泌され、血糖値を下げてくれます。一般的な基準値は、空腹時血糖値で100mg/dl未満、食後2時間血糖値で140mg/dl未満です。

●HbA1c

「ヘモグロビンエーワンシー」と読み、血液中の全てのヘモグロビン(Hb)のうち、糖化したヘモグロビンの割合を示しており、一般的な基準値は5.6%未満です。また、ヘモグロビンとは、赤血球に含まれるタンパク質の一種で、全身の細胞に酸素を送る働きがあります。一度糖化したタンパク質は元に戻らないので、母体である赤血球の寿命(約120日)が尽きるまで、糖化したままの状態になります。

日本糖尿病学会では、健診などの結果が以下のような方には、さらに詳しい検査(経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)：絶食後ブドウ糖75gを摂取しその後2時間までの血糖値を測定する)をすすめています。

●75gOGTTが推奨される場合

(1) 強く推奨される場合

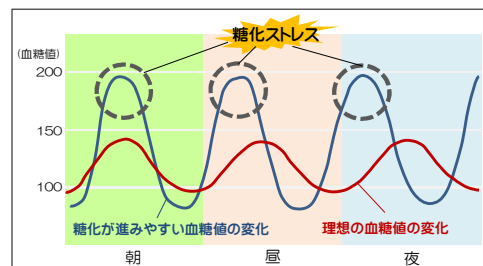
- ・空腹時血糖値が110～125mg/dlのもの
- ・随時血糖値が140～199mg/dlのもの
- ・HbA1cが6.0～6.4%のもの(明らかな糖尿病の症状が存在するものを除く)

(2) 行うことが望ましい場合

- ・空腹時血糖値が100～109mg/dlのもの
- ・HbA1cが5.6～5.9%のもの
- ・上記を満たさなくても、濃厚な糖尿病の家族歴や肥満が存在するもの

日本糖尿病学会. 糖尿病診療ガイドライン2019. 南江堂, 2019.

空腹時血糖値が基準値内であっても、食後の過度な高血糖状態は糖化ストレスになるので、食事の摂り方や内容に気を付ける必要があります。糖化のリスクを下げることは、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を予防することにもつながるので、生活習慣を見直してみましょう。



注) 糖尿病と診断された方は、年齢や世代によって血糖コントロールの目標値は違います。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらをご覧ください。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～今月のおすすめは 糖化を防ぐ 商品です～

大塚製薬

賢者の食卓



1箱30包入り

販売価格：1,750円(税込)

1包あたり 58円！
飲み物にさっと溶け、スティックタイプで持ち運びに便利で続けやすい！

国産米を使って醸造された米黒酢、国産クロモジエキスやマンゴスチンエキスなどの原材料を長野県産のリンゴ果汁で美味しく仕上げた黒酢です。飲むお酢に含まれがちな「果糖ブドウ糖液」不使用で、難消化性デキストリンも含まれており、糖化の予防が期待できます。

食後の血糖値の上昇を
穏やかにする

食後の血中中性脂肪の上昇を
穏やかにする

Wトクホ！その秘密は…

水溶性食物繊維（難消化性デキストリン）！

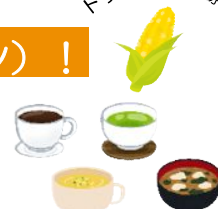
粉末をお好きな飲み物に溶かして食事と一緒にとるだけなので簡単に続けられます。無味・無臭のため、水やお茶、コーヒーに溶かしたり、味噌汁やコーンスープなど汁物に混ぜても違和感なくお召し上がりいただけます。

こんな方におすすめです！



- ✓ 脂肪の多い食事を摂りがちな方
- ✓ 血糖値や中性脂肪が気になる方
- ✓ 野菜が不足しがちな方

トウモロコシが原料



※食後の血糖値・血中中性脂肪を下げるものですので、飲んだからといって下がりすぎることはありません。

養命酒

養命酒製造の黒酢

調剤薬局限定販売



お酢に含まれるクエン酸には、体の糖化を防ぐ働きがあります。水や炭酸水で割って飲んだり、料理にも使うことができます。

1本 360ml

販売価格：1,598円(税込)

～すずらんイベント情報～

みなさまの健康をサポート！

骨密度の測定会



・お薬と健康の相談会を開催します！



日にち：6月18日(土)

時間：14：00～17：00

場所：すずらん薬局本店(広島市中区)

ご予約・お問い合わせ：

すずらん薬局本店 栄養相談室

☎ 082-247-1350

要予約

日にち：6月24日(金)

時間：9：30～17：00

場所：すずらん薬局船越店(広島市安芸区)

お問い合わせ：

すずらん薬局 船越店

☎ 082-821-3030

予約不要

測定後には、測定結果をもとに薬剤師や管理栄養士がお薬や健康のアドバイスをを行います。ぜひ、みなさまの健康管理にお役立てください。