

糖化を防いで黄ぐすみ対策



年齢を重ねるごとに、顔が黄色くくすんできていませんか？
「日焼けが治らないわ～」と思っていたら大間違い！
それは老化のサイン「糖化」です！

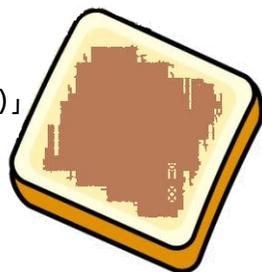
今回は「糖化」とその防止策についてご紹介します。

糖化とは？

「糖化」とは、体内にあるタンパク質と、食事から摂取した糖とが結びつき、「AGEs（最終糖化産物）」が生成され、体内に蓄積されることです。

糖化したタンパク質は、いわば焼け焦げたパンのような状態。硬くもろくなり、褐色化するので、肌内部が黄色くくすんだように見えます。

また、肌が糖化するとコラーゲン繊維の弾力が低下するので、肌のハリが無くなりたるみの原因に…。



糖化度チェック

いくつか当てはまるかチェックしてみましょう。

- 甘いものが好き
- 味付けの濃いものが好き
- ペットボトルの清涼飲料水をよく飲む
- ごはんや麺類などの主食をしっかり食べている
- 野菜や豆類が嫌い
- 間食・夜食を食べることが多い
- 早食いをしてしまう
- 運動不足
- 夏以外は日焼け止めを塗らない



チェックが多い方…最近肌の黄ぐすみやハリのがさが気になりますか？

それは「糖化」が進んでいる証拠です！

糖化を防ぐには

☆脱・甘い物生活

糖化の原因は何と言っても糖の摂り過ぎ！
甘いお菓子・清涼飲料水は控え、糖の過剰摂取に注意しましょう。



☆抗糖化作用のある栄養素の摂取

| | |
|---|---|
| <p>糖の代謝促進</p> <p>ビタミンB群</p> | <p>タンパク質と糖の結合阻止</p> <p>α-Lリポ酸</p> |
| <p>AGEsを排出する食材</p> <p>昆布・海苔・海藻類・きのこ類・山芋</p> | |
| <p>AGEsの生成抑制</p> <p>カモミール どくだみ </p> | |

普段の食事やサプリメントで、こういった栄養素・食材を摂るようにし、糖化を防ぎましょう。

☆血糖値の上昇を抑える食事の摂り方

血糖値が上がると糖化のリスクも上がります。
野菜やきのこ、海藻類は最初に食べると糖質の吸収を抑える効果があるので、野菜などの食物繊維→魚やお肉などのタンパク質→ご飯やパンなどの炭水化物という順番で食べましょう。

また、白砂糖・小麦粉・白米など精製された白いものは、急激に血糖値を上昇させます。摂り過ぎに注意しましょう。

