

☆しっかり咀嚼してゆっくり食べる

早食いは急激に体内で血糖値を上げてしまいます。
1回あたり30回程度を目安に、しっかり咀嚼して食べましょう。



☆有酸素運動を行う



糖化の予防には、血中の糖と細胞中の糖を下げる
ことが必要です。
その両方を減少させるのは有酸素運動だけ！手軽
にできるウォーキングがおすすめです。

体脂肪を落とすことが目的ではないので、長い時
間歩く必要はありません。時間があれば散歩する、
エスカレーターではなく階段を使用するという
程度でOK！

また、食後10分以内のウォーキングは、血糖値
の急上昇を防いでくれます。食べ過ぎたかな？と
思ったら、食後すぐ歩くようにしましょう。

☆紫外線対策をきっちり行う

紫外線は、糖化現象で作られる「AGEs」
の生産を助けます。
夏場だけしか日焼け止めを塗っていない方は
要注意！紫外線は1年中降り注いでいます。
季節に合わせて適切なSPFの日焼け止めを
使用しましょう。



SPF使用目安

春・秋→SPF20～40

夏 →SPF30～50

冬 →SPF10～30

季節に関わらず長時間外にいる
場合はSPF50にしましょう！

残念ながら、糖化した肌を元に戻す方法は今のところありません。
だから、これ以上糖化させない努力が必要です。
日頃の習慣を見直し、糖化を寄せ付けない生活を送みましょう！

広中央店 松本

ゴーヤで美肌&夏バテ対策

夏の旬な食べ物といえばゴーヤ！

ゴーヤは和名で「苦瓜（にがうり）」と言い、その名の
とおり独特な苦みがあります。

その苦みで嫌われがちなゴーヤですが、実は栄養満点で
美肌効果バツグンなんです！



栄養素

苦み成分 《モモルデシン》

ゴーヤの苦みの正体は、表皮に含まれるこの「モモルデシン」。
胃腸を刺激し消化液を分泌させ、食欲を増進する効果がありま
す。また、血糖降下作用、鎮静作用の他、体を冷やす働きもあ
るので、熱がこもることが原因で起こるニキビや口内炎、便秘
などにも効果的とされています。

《ビタミンC》

お肌の弾力を担うコラーゲンを作るのに必要な成分で、紫外線
や刺激によるシミの元になるメラニンの生成を防ぐ働きもあり
ます。通常は熱に弱く壊れやすい性質ですが、ゴーヤに含まれ
るビタミンCはその硬い果皮に守られ、熱調理しても成分が失
われることはありません。

《β-カロテン》

紫外線に対する抵抗力
を高め、直射日光に当た
ってから肌が赤くなる
までの時間を大幅に伸
ばす作用があります。

《シトルリン》

アミノ酸の一種で、お肌の保湿効果
があります。

《パントテン酸》

ストレスへの抵抗力や免疫を高め
る効果があります。