

ご存知ですか？

全身の老化につながる「糖化」

肌 のくすみの原因などで注目される「糖化」。実は肌だけでなく、全身の老化にも関係があります。

血液、皮膚、骨、筋肉などからだのなかにあるたんぱく質と、糖や中性脂肪、アルデヒド（お酒の代謝物）などが化学反応して、最終的に糖化最終生成物「AGEs」を生成することを「糖化」といいます。

AGEsは褐色の老廃物の一種で、たとえばAGEsが肌にたまと、皮膚が黄ばんだり、コラーゲンがダメージを受け皮膚の弾力がなくなってきます。また肌だけではなく、骨がもろく折れやすくなったり、動脈硬化などの原因になったりと、からだのさまざまな部位の老化を促進させ、影響を及ぼします。

糖化を防ぐには、下記のように食事をはじめとする生活全般に気を付けることが必要です。



● 食事編

○よくかんで食べる

糖化を防ぐには食後高血糖に注意が必要です。よくかんでゆっくり食べるだけで、血糖値の上昇を緩やかにします。

○食べる順番を工夫する

まず野菜、次に肉・魚、炭水化物は最後にとります。食物繊維を最初にとることで、血糖値の急上昇を防げます。

○お酒を飲みすぎない

血糖値が高くなくても、アルコールのとりすぎはAGEsをためる要因となります。

● 生活編

○運動する

血糖値を下げるだけでなく、中性脂肪やLDLコレステロールを減らすことにもつながるので、糖化を防ぐ第一のポイントです。

○睡眠不足にならないようにする

遅い時間の食事やお酒の習慣も含め、睡眠時間が短い生活スタイルが糖化を進める大きな要因と考えられます。

『糖化』をさらに詳しく学んで、若々しくなりませんか？

【令和4年度新規事業】 参加者募集！

健康食生活セミナーのご案内

「『タニタ健康セミナー』男性も女性も！セルフエイジングケアで若々しく」と題して、話題の「抗酸化・抗糖化」をキーワードに、見た目だけでなくからだの中身も若々しく元気になれる食事法とそのポイントが学べるセミナーです。ぜひご参加ください。

- **募集対象者** 組合員およびその被扶養者
- **参加費用** 無料 ※会場までの交通費は自己負担となります。
- **申込方法** 各所属所の定める期日までに共済事務担当課へお申し込みください。申込み多数の場合は、当組合で参加者を調整します。
- **委託機関** ㈱タニタヘルスリンク
- **日程等**



開催日	募集人数	会場	時間
11月15日(火)	70名	茨城県市町村会館 水戸市笠原町978番26	13時30分から15時30分まで ※受付開始：13時から

*新型コロナウイルス感染症拡大状況により、受講会場、開催方法を変更させていただく場合がありますのであらかじめご了承ください。

お問い合わせ先

福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412