

老化を防ぐには「糖化」を防ぎましょう!

豊頃町歯科診療所 所長 夏野伸一

糖化とは、糖分がタンパク質と結び付き、タンパク質が劣化する事で、このときできるのが AGE (終末糖化産物: Advanced Glycogen Endproducts) です。

この AGE はふだんの料理や食品で目にすることができます。おいしそうに焼き上がったホットケーキにはキツネ色の焦げ目がありますが、これが AGE です。

また、魚や肉の焦げた部分なども AGE なのです。

AGE は強力な「老化促進物質」の一つです。増えた AGE は体を構成する蛋白質にくっつき、その機能を低下させてしまい、図のように歯周病などさまざま疾患の原因になります。(AGE が歯周組織に沈着して歯周組織の破壊を促進すると考えられています)

また、認知症の中で約 70% を占める「アルツハイマー型認知症」は、「アミロイドβタンパク」という異常なタンパク質が脳内に付着しますが、このタンパク質には AGE が大量に含まれています。

体内の AGE を増やさないようにするには、食後の血糖値を急速に上昇させないことが肝心です。そのひとつとして「食物繊維」の活用があります。

食物繊維には糖質の吸収を緩やかにする働きがあり、日常の食事でも、「食物繊維」→「蛋白質」→「炭水化物」というような順番で食べると、血糖値の急上昇が抑えられます。

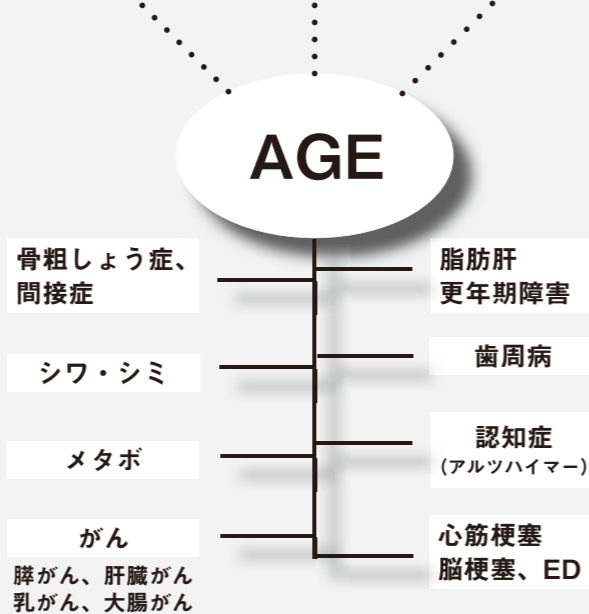
また、調理法によっても含まれる AGE の量は変わります。

焼く、炒める、揚げると AGE が多くなり、煮る、蒸す、茹でると AGE は少なくなります。このように調理の仕方、摂取する AGE を減らすことができます。

以上、AGE は年齢 (age) を促進させる物質ですよというお話しでした (^)/

AGE は、身体全体にこんな悪影響を及ぼしている。

糖尿病 タバコ 高 AGE 食



昭和ノスタルジア コンサート

ニッポンが輝いていたあの頃、
誰もが口ずさんだあの歌・・・
昭和ヒットパレードが、豊頃町にやってくる!!!

1月28日(木) 豊頃町える夢館はるにれホール

開場 18:00 料金: 一般 500円 (当日 700円)
開演 18:30 中学生以下・65歳以上: 無料
(入場整理券が必要です)

出演 北海道歌旅座



歌・ピアノ
JUNCO

ヴァイオリン
高杉奈梨子

コーラス・伴奏・語り
ザ・サーモンズ



茂岩橋完成前の渡船 (昭和20~30年頃)



茂岩市街地の様子 (昭和40~50年頃)

昭和流行歌のヒットパレード公演!

《どの歌が演奏されるかは当日のお楽しみ》

時代 上を向いて歩こう 蘇州夜曲 ナオミの夢 青春時代 青い山脈 岬めぐり また逢う日まで
銀色の道 ブルーシャッター ヤングマン (Y. M. C. A) 愛の賛歌 テネシーワルツ 学生時代 なごり雪
ホームにて 恋人よ 花嫁 あの時君は若かった シーサイドパウンド 石狩挽歌 虹と雪のバラード 愛の奇跡
ハチのムサシは死んだのさ 恋の季節 涙をこえて 人形の家 真赤な太陽 いちご白書をもう一度 落陽
イヨマンテの夜 明日があるさ

チケット 豊頃町教育委員会 ☎ (579) 5801

取扱所 豊頃町図書館 ☎ (579) 5802 大津支所 ☎ (575) 2021

主催・問合せ先: 豊頃町教育委員会 〒089-5392 中川郡豊頃町茂岩本町166番地 ☎ (579) 5801

問合せ先 豊頃町歯科診療所 ☎ (574) 2531