

藤骨カラダ通信

9月号 Sep. 2025
Vol.66

今号のテーマ

糖化

こんにちは。朝夕に秋の気配を感じるようになりましたね。
今月は、体の内側から老化を進める「糖化」をテーマにお届けします。
予防のヒントもご紹介しますので、ぜひご一読ください。



HEALTH
健康知識

糖化を防ぐための、オススの生活習慣



食方を変えるだけ！ベジファースト&低GI

糖化対策にまず取り入れたいのが「ベジファースト」。食事の最初に野菜やきのこ、海藻などの食物繊維を摂ることで、糖の吸収が穏やかになり、血糖値の急上昇を防げます。

主食も見直しポイント。白米や食パンではなく、玄米・全粒粉・そば・オートミールなどの低GI食品を選ぶのがおすすめです。



飲み物も“抗糖化”を意識して

甘い清涼飲料水や砂糖入りのドリンクは血糖値を急激に上げるため、できるだけ控えたいところ。

代わりにおすすめなのが、水・麦茶・緑茶・ルイボスティーなど。特に緑茶は抗酸化作用もあり、糖化対策にも◎です。



軽い運動が糖を燃やしてくれる

食後に軽く歩くだけでも、血糖が筋肉に取り込まれやすくなり、糖化を防ぐ効果があります。

目安は1日20～30分のウォーキングやストレッチ。継続することが大切なので、無理のない範囲で始めましょう。



良質な睡眠がホルモンバランスを整える

睡眠不足は、血糖値をコントロールするホルモンのバランスを乱し、糖化を進める原因になります。

目安は1日6～7時間以上の深い睡眠。寝る1時間前のスマホやカフェインを避け、心身をリラックスさせる習慣を持ちましょう。

Q1 糖化と酸化はどう違うの？



糖化は「余分な糖とタンパク質が結びつく現象」で、酸化は「体内の酸素が細胞をサビつかせる現象」です。どちらも老化の原因とされ、体の内側から健康と美容に悪影響を及ぼします。糖化はシワやくすみ、酸化はシミや炎症に関わることが多く、両方を意識した生活改善が大切です。

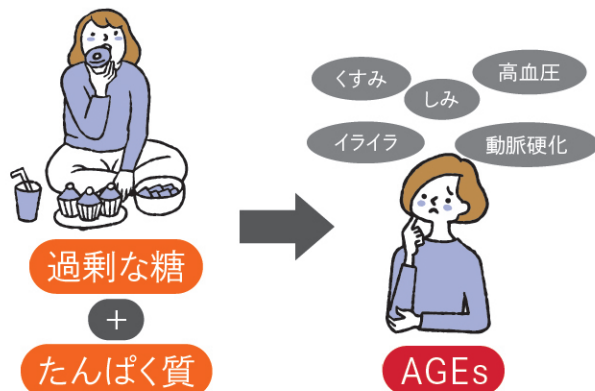
Q2 糖化は何歳くらいから気をつけるべき？



糖化は年齢に関係なく、過剰な糖質摂取や生活習慣の乱れがある人であれば若年層でも進行します。20代後半から肌トラブルや疲れやすさが増す原因にもなり得るため、早めの予防が理想的です。

食欲の秋！老化や病気の原因として注目される「糖化」に注意

糖化とは、体内で余分な糖とたんぱく質・脂質が結びつき、AGEs（最終糖化産物）が生成される反応です。過剰な糖質がビタミン・ミネラルを奪って、イライラやシミ・くすみ・たるみの原因に。この現象は見た目だけでなく、健康寿命にも直結します。AGEsの蓄積が進めば、動脈硬化・高血圧・腎障害・アルツハイマー型認知症などの生活習慣病リスクも高まるため、非常に重要な問題といえるでしょう。



血流改善でむくみ解消！『股関節ストレッチ』

- ①四つ這いの姿勢になりましょう。
- ②右足を右手の外に出します。
- ③左の膝を床から離し、左の股関節前面を伸ばします。
- ④次に左膝を床に戻し、右膝を伸ばします。お尻を後ろに引くような意識です。



出典：マイナビコメディカル <https://co-medical.mynavi.jp/contents/therapistplus/lifestyle/beauty/21221/>

手軽で美味しい！鶏肉とブロッコリーのタンドリー蒸し

材料
2人分

- 鶏もも肉（から揚げ用）6切れ
- ブロッコリー ½株

- プレーンヨーグルト：½カップ
- トマトケチャップ：小さじ2
- (A) ●カレー粉：小さじ⅓～1
- 塩：小さじ⅓
- おろしにんにく：小さじ⅓

作り方

- ①(A)を混ぜ合わせる。
- ②鶏肉は塩少々をもみこむ。ブロッコリーは大きめの小房に切り分ける。
- ③フライパンに②を並べ入れ、①を回しかける。ふたをして弱めの中火で6～7分蒸し焼きにし、最後にしっかりと混ぜる。



出典：フードマーケット・ママ <https://foodmarket-mom.com/recipe/detail.php?w=86>

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



蒸し料理や煮物が
おすすめ

AGEは、高温調理（揚げ物・焼き物）で大量に発生。「焦げたお肉」「こんがりパン」はAGEがたっぷり。蒸し料理や煮物に変えるだけでも糖化予防に！