

年齢と身体の組織や機能の現状を反映した体内年齢とは、どれくらい隔たっているだろうか。アンチエイジングや健康管理の上で気になるところだ。体内にあるタンパク質は糖と結合してAGE(終末糖化産物)となり、老化の原因物質として蓄積される。糖化やAGEを知り、その値を測定することは、健康と美容の両面で将来に向け有用な指標となっている。

(谷口康雄)

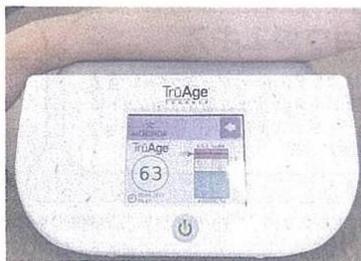
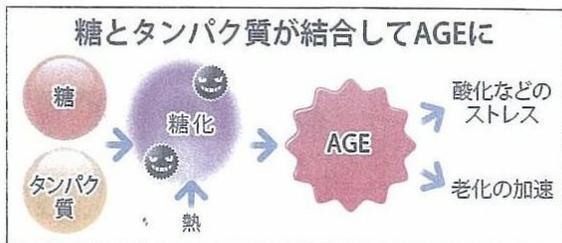
過剰な糖分は老化の原因

AGEは、タンパク質と糖が加熱されてできる。血中の過剰なブドウ糖が細胞や組織を作るタンパク質と結びついて体内で生成されるほか、食物からも取り込まれる。含有量の約7%が体内に吸収されていく。

「1960年代に糖尿病患者のヘモグロビンにコブがあるのが発見されました。ヘモグロビンは酸素を運ぶ血中のタンパク質で、コブは糖と結合したAGEの前段階物質でした。体内には10万種類ものタンパク質があり、AGEの生成、蓄積は全身で行われていることが分かってきました」

循環器、糖尿病、高血圧など生活習慣病の専門医でAGEの研究を進める久留米大の山岸昌一教授はそう語り、言葉が続く。

「メラニン^{※1}は細胞の緩やかなクッションになっていますが、AGEが取りついてしなやかさを奪い、細胞にストレ



AGEは腕を数秒乗せるだけで計測される。測定値とともに体内年齢が表示され、実際の年齢との比較が容易だ

AGE対策に効果的だ。ローフードシェフの黄木謙さんは、こう語る。「体内の代謝能力には限りがあります。生きた酵素を取ること、体内の酵素を消化に回す必要がなくなり、代謝能力を上げます」

さらに黄木さんは、よくかんで食べるべきだという。

「唾液の消化酵素が胃腸の働きを助けます。熟した野菜や果物は、それ自体で消化が進んでいて、体にほとんど負担をかけません。急激な血糖値の上昇を避けることも重要で、果物、野菜を最初に食べ、魚や肉などのタンパク質の後にパンやご飯などの炭水化物をとることをお勧めします」

山岸教授は健康診断の指標にAGEを取り入れるべきだとする。5月にAGE測定推進協会(東京都港区)が創設され、今月1日には公式サイト(age-sokutei.jp)が立ち上がった。

同協会の田村章事務局長は「AGEは血液検査のほか、腕を数秒だけ計測器に乗せることで測れます。加齢に応じて数値が割り当てられ、計測値とともに体内年齢が表示され、実際の年齢との比較が容易です」。

山岸教授も「AGEを消去することは難しいのですが、蓄積を抑えることは未来の健康につながります。日常の簡単な用事や作業などの「ちょこまか運動」で60から300キロカロリーを消費します。身近なことから始め、楽しい人生を展望してほしいと願っています」。

「AGE」測定し病気予防

スを与えて機能を低下させます。損傷が血管で起きれば動脈硬化、脳の組織を傷つければアルツハイマーや認知症、骨では骨粗鬆症となり、肌のしわ、しみもAGEによって起こります」(山岸教授)

美容ジャーナリストで江戸川大客員教授の寺山イク子さんは、10代から生活習慣に留意し、AGEの蓄積を抑えるべきだという。「私たちの体は食物でできています。一度、身についてしまった食生活は改めることが困難です。炭酸飲料やファストフードなどには高い糖分が含まれ、これは隠れた砂糖であり、AGEを蓄積させます」

寺山さんはさらに「食品の外装に記載された成分表の炭水化物、食物繊維や糖質の値に注意し、取りすぎに注意しましょう」。

野菜や果物などできるだけ限りの状態で調理し、生きた酵素を摂取するローフードは

※1 赤線部分は間違いであり、「メラニン」はなく、正しくは「コラーゲン」です。コラーゲンが細胞の緩やかなクッションとなっています。
※2 寺山氏の肩書きは、美容ジャーナリストではなく、正しくは「美容プロデューサー」です