



2013年8月30日

## <アンチエイジング(老化防止)に関する意識調査> 電子レンジは老化促進の落とし穴！ “一人暮らし”の食生活は老化を加速している！！

AGE(= Advanced Glycation Endproducts / 終末糖化産物)の啓発活動を展開する「AGE 測定推進協会」(<http://www.age-sokutei.jp/>)では、2013年8月にアンチエイジング(老化防止)への意識及び、食生活・生活スタイルの傾向に関するアンケート調査を実施いたしました。

その結果、アンチエイジングには当然多くの方が興味を持っていますが、「AGE」という概念を正しく理解している人はまだまだ少ないという現状がわかりました。

AGE 測定推進協会では、老化の原因物質である「AGE」の啓発とともに、老化防止・予防に関する生活改善のヒントを提供する活動を今後も行ってまいります。

### ■トピックス

#### ① 老化の原因物質「AGE(終末糖化産物)」の認知率は19.4%。測定経験者はわずか1.0%

「AGE」について正しく理解し説明できるという人は2.6%、実際に測定したことがある人もわずか1.0%という結果。AGEに対する理解度はまだまだ低いという結果でした。

#### ② 電子レンジは老化の落とし穴！「電子レンジの加熱」が老化促進すると知っている人は14.0%のみ

「茹でる」「スチーム」が良いということはわかっているも、調理方法の老化への影響を正しく理解していない人が多いということがわかりました。

#### ③ “同居家族あり”に比べて、“一人暮らし”の食生活は老化を加速している

調査結果から、「一人暮らし」と「同居家族あり」で統計的に比較分析したところ、有意差が認められ、「一人暮らし」の方が老化を加速する食生活をしているということが明らかになりました。

#### ④ アンチエイジング(老化防止)にもっとも興味を持っているのは30代女性(80.0%)

女性全体で71.2%が「興味あり」と回答し関心の高さがうかがえます。もっとも高かったのは30代女性(80.0%)。男性全体では45.2%、男性でもっとも興味を持っている年代は50代(70.0%)でした。

#### ⑤ 実践しているアンチエイジング対策、1位「睡眠」、2位「食べる量」、3位「趣味などで内面から食事面(食べ方)の対策は十分に実践されていない

1位「睡眠をしっかり取る」(66.3%)、2位「食べる量に気をつける」(59.1%)、3位「趣味など内面で若さを保つ」(58.1%)。AGEに重要な「食べる順番に気をつける」は43.3%と、食べ方での対策は十分ではないといえます。

#### ⑥ 81.6%の人が自分の「見た目年齢」は実年齢以下に若く見えると思っている

「実年齢より上に見られている」と思う人は9.0%のみ。しかし、老化促進につながる食生活や生活行動をとっている人は、体内の老化が進み、自分が思う以上に老け顔に見えているかもしれません。

### <調査概要>

- 調査方法 : インターネット調査
- 調査対象サンプル数 : 全国の20代から60代男女 500名
- 調査時期 : 2013年8月14日～2013年8月16日

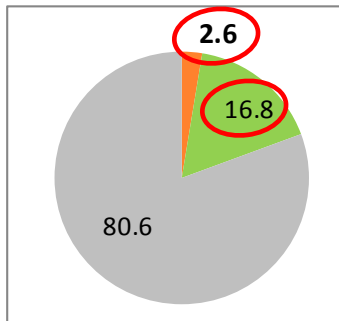
## ■調査結果

### 【調査結果①】

#### 老化の原因物質「AGE(終末糖化産物)」の認知率は19.4%。しかし測定経験はわずか1.0%

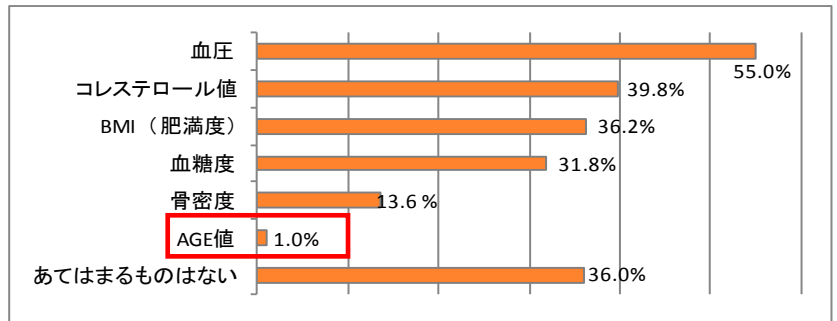
「聞いたことがある」を含めた認知率は19.4%。「内容を理解し説明できる」人は2.6%。実際に測定したことがある人は、わずか1.0%という結果。AGEをきちんと理解して重要視している人はまだまだ少ないという現状がわかりました。

Q.「AGE(終末糖化産物)」について知っていますか。(n=500)



- 内容を理解し説明できる
- 言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない
- 知らない

Q.過去一年間に、健康指標のひとつとして測定したことがあるものがありますか。あてはまるものをすべてお知らせください。(n=500)

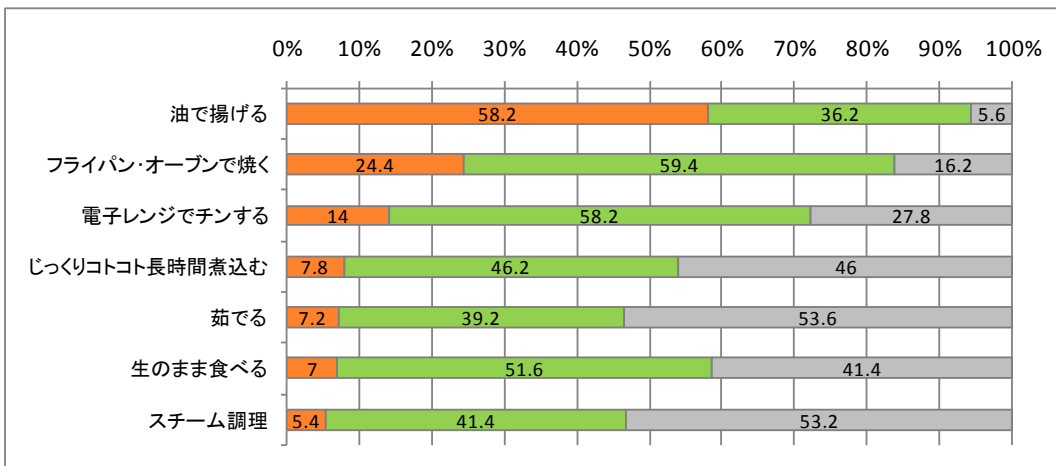


### 【調査結果②】

#### 電子レンジは老化の落とし穴！「電子レンジの加熱」が老化促進すると知っている人は14.0%のみ

「茹でる」「スチーム」が良いということはわかっているも、「フライパン・オーブンで焼く」(促進すると思う24.4%)、特に電子レンジでチンする(促進すると思う14.0%)など、調理方法の老化への影響を正しく理解していない人が多いということが明らかになりました。

Q.調理方法が老化に与える影響について、あてはまるものを選択してください。(n=500)



- 老化を促進すると思う
- どちらともいえない
- 老化に影響しないと思う

#### <解説:電子レンジとAGEの関係>

「AGE」はタンパク質と糖を加熱調理したときにできるメイラード反応を起こしたもの(“焦げ目”や“揚げてきつね色になった部分”)に多く含まれます。電子レンジの場合、焦げ目や焼き色がつかないので大丈夫と思われがちですが、マイクロ波で食品の分子を振動させ高温状態にするので、焼き色がつかなくてもそれと同様の状態になってしまっています。アメリカ栄養士学会の発表では、電子レンジで加熱した食品は茹でた食品より「AGE」が多いとされています。さらに食品中のコレステロールを劣化させます。長時間の過加熱や、揚げ物などの惣菜を何度も温めなおして食べるのは避けた方が良いでしょう。



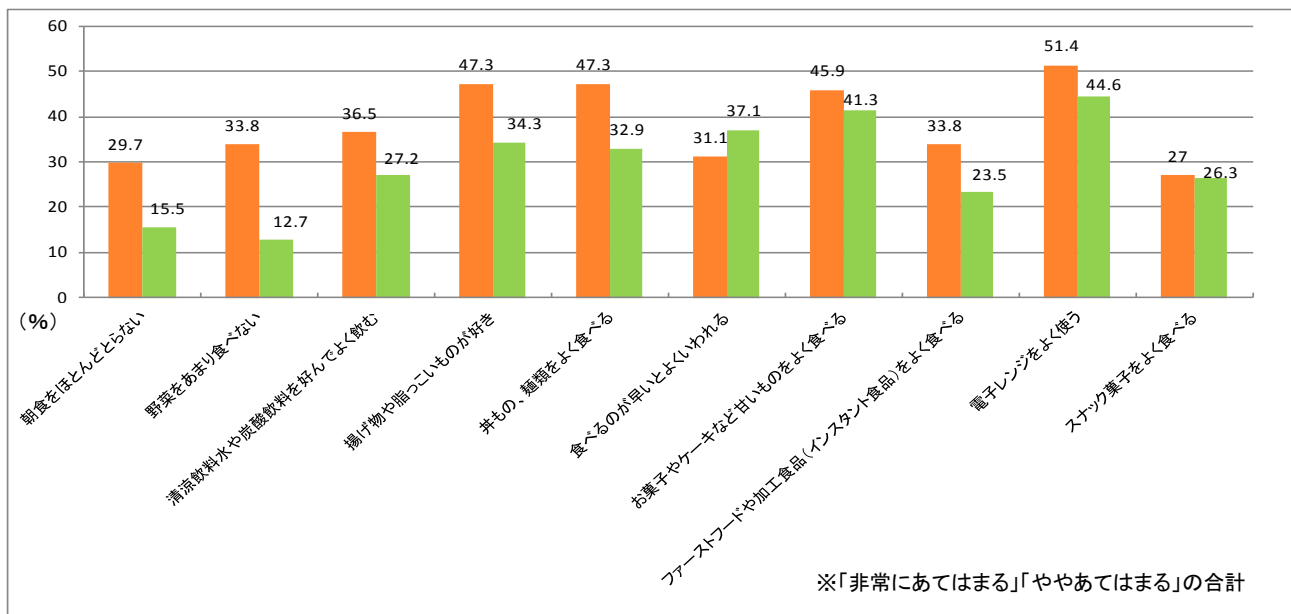
### 【調査結果③】

#### 「同居家族あり」に比べて、「一人暮らし」の食生活は老化を加速させている！

毎日の食生活にあてはまることとして、AGE を溜める食生活度を調査したところ、統計的に比較分析し多結果、「一人暮らし」と「同居家族あり」で有意差が認められました。「一人暮らし」の方が老化を加速する食生活をしているということが明らかになりました。

Q. 毎日の食生活であてはまること(AGE を溜める食生活度) (n=500)

■一人暮らし ■同居家族あり



#### <解説: AGEを溜めやすい食品、食生活>

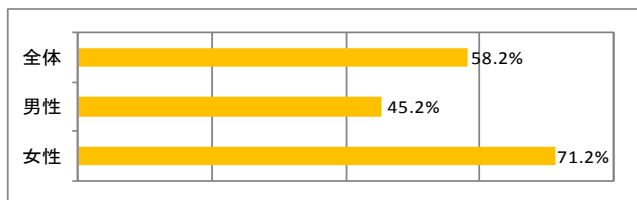
加熱されて焼き色・焦げ目がついたものや、動物性脂肪食品はAGEを多く含みます。また、炭酸飲料水など吸収されやすく糖質を多く含むものを過度に摂るとAGEが体に溜まってきます。さらに、食品だけでなく食べ方によってもAGEの溜まり方は変わってきます。早食いは血糖値を急上昇させるので「AGE」化が促進されます。ここで示した調査項目は、すべてAGEを溜めやすい食行動だと考えられます。AGEが多い食事をしてしまったら、翌日は野菜を中心にした食事にするなど、バランスをとっていくと良いでしょう。食事は楽しく。

### 【調査結果④】

#### アンチエイジング(老化防止)にもっとも興味を持っているのは30代女性(80.0%)

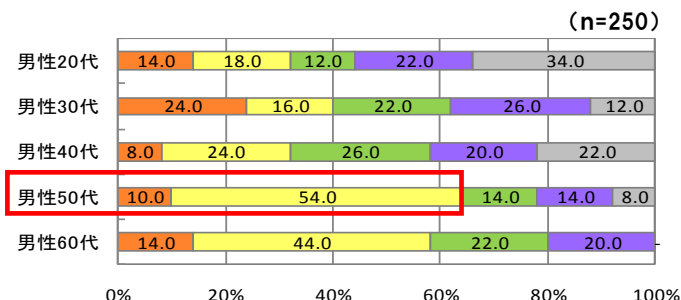
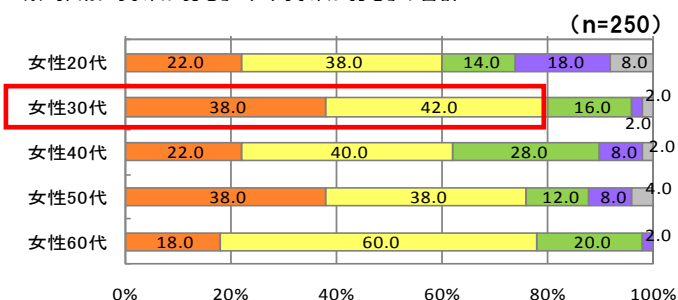
女性全体で71.2%が「興味あり」と回答し関心の高さがうかがえます。もっとも高かったのは30代女性(80.0%)。男性全体では45.2%、もっとも興味を持っている年代は50代(64.0%)でした。

Q. あなたは「アンチエイジング(老化防止)」に興味がありますか。(n=500)



※「非常に興味がある」「やや興味がある」の合計

■非常に興味がある  
■やや興味がある  
■どちらともいえない  
■あまり興味がない  
■全興味がない



## 【調査結果⑤】

### アンチエイジング対策に実践していること、1位「睡眠」、2位「食べる量」、3位「趣味など内面から」。 AGEに重要な関わりのある「食べる順番」に気をつけている人は意外に少ない

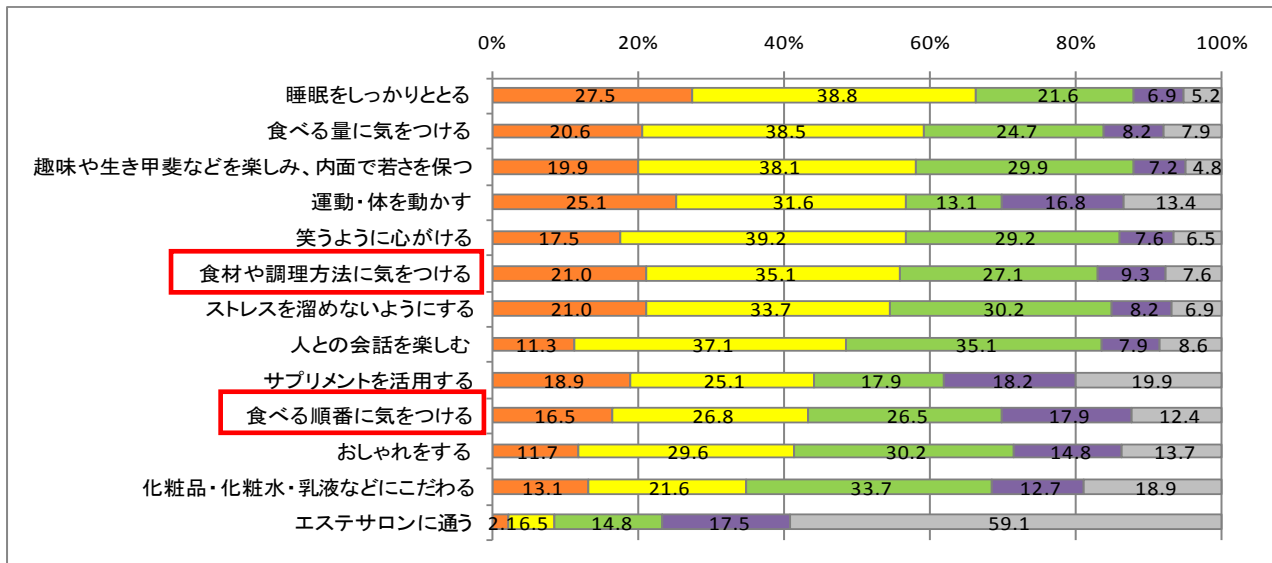
アンチエイジングに興味ありと回答した人に、対策として実践していることを聞いたところ、1位「睡眠をしっかりとる」(66.3%)、2位「食べる量に気をつける」(59.1%)、3位「趣味などを楽しみ内面で若さを保つ」(58.1%)でした。

AGEを溜めないために重要な「食べる順番に気をつける」は43.3%となっており、意外に低い結果でした。

調査結果③の老化を促進する食生活の実態調査においても、アンチエイジングに興味がある人と無い人の有意差はなく、食事面(食べ方)の対策は十分に行われていないということがわかります。

#### Q. アンチエイジング(老化防止)の対策として実践していること (n=291 ※アンチエイジングに興味あり)

■ 継続的に行っている ■ たまにする ■ どちらともいえない ■ あまりやらない ■ やらない(興味がない)



#### <解説:食事によるアンチエイジング対策>

AGEを増やさないためには、急激に血糖値を上げないことが大切です。そのためには、食品、調理方法に加えて、「食べる順番」も重要なポイントとなります。野菜を最初に食べ、副菜や肉・魚などたんぱく質のおかずを食べ、最後に糖質であるご飯を食べるといった順番がおすすめです。

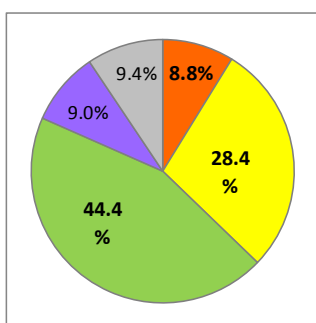
## 【調査結果⑥】

### 81.6%の人が自分の「見た目年齢」は実年齢以下に若く見えると思っている。

「実年齢」と、自分が思う「見た目年齢」の差について聞いたところ、「実年齢より老けて見られている」と答えた人はわずかに9.0%。「実年齢より若く見られている」(37.2%)、「実年齢どおり」(44.4%)と、80%以上の方が自分は周囲から若く見られていると思っていました。

しかし、老化促進につながる食生活や生活行動をとっている人は、体内の老化が進み、自分が思う以上に老け顔に見えているかもしれません。

#### Q. あなた自身について、「実年齢」と自分が思う「見た目年齢」に差はありますか。 (n=500)



■ 実年齢より10歳以上若く見られている(と思う) ■ 実年齢より5歳くらい若く見られている(と思う)  
■ ほぼ実年齢どおり(と思う) ■ 実年齢より上に見られている(と思う) ■ わからない

#### <解説:「見た目年齢」と体内の老化>

老け顔に見えるたるみやシミ、シワ、くすみは、皮膚にAGEが溜まることによって生じますので、AGEの溜まり具合によっては、同じ年齢でも老けて見えたり、若く見えたりするかもしれません。「見た目年齢」は、体内の老化の進み具合をあらわす目安になります。自分ではいつまでも若いと思っても、体内にAGEを溜めこむ生活をしていないかどうか、自身の食事や生活スタイルを見直しましょう。

---

## ■監修・解説：山岸昌一 先生（久留米大学 医学部 糖尿病性血管合併症病態・治療学講座 教授）



1963年新潟県生まれ。金沢大学医学部卒業。医学博士。内科医。金沢大学医学部講師、ニューヨーク、アルバート・アインシュタイン医科大学研究員などを経て、現在、久留米大学医学部教授。循環器・糖尿病・高血圧と多岐にわたる生活習慣病領域の専門医として診療に携わる一方で、糖尿病と心臓病の研究から老化の原因物質 AGE に着目。AGE に関する最新データを次々と発表し、その英文論文数は 460 報を超える。世界で最も精力的に AGE 研究に取り組んでいる科学者の一人。

AGE に関する医学研究で、アメリカ心臓協会最優秀賞、日本糖尿病学会賞、日本抗加齢医学会研究奨励賞など多数の医学賞を受賞。

また新聞、雑誌、テレビなど多くのメディアにも AGE の専門家、名医として紹介されている。著書に、『老けない人は焼き餃子より水餃子を選ぶ』、『老けたくなければファーストフードを食べるな』などの一般書もある。

---

## ■AGE 測定推進協会 組織概要

- ・顧問： 山岸 昌一先生（久留米大学 医学部 糖尿病性血管合併症病態・治療学講座 教授）  
太田 博明先生（国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 教授  
山王メディカルセンター・女性医療センター長）  
寺山 イク子氏（美容プロデューサー）
- ・運営事務局： 株式会社プラップ ジャパン内に設置
- ・ウェブサイト： <http://www.age-sokutei.jp/>
- ・構成企業： アースゲート インターナショナル株式会社、AGE Foundation、株式会社クロスピース、タチアンノニカフェ、Diagnoptics Technologies B.V.、株式会社ディープインパクト、株式会社ナールスコーポレーション、日本コスメティック協会、日本ブルーベリー協会、万田発酵株式会社、モリンダ ジャパン合同会社、ら・べるびい株式会社（五十音順※8/30 時点）
- ・設立月日： 2013 年 5 月 1 日