



<AGE(終末糖化産物)に関する意識調査> ランニングブームの裏に老化の危険!?

「習慣的なハードな運動」が老化に繋がると知っているのはわずか9%

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/>)では今秋、AGE(終末糖化産物)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、老化と「AGE」に関する概念を正しく理解している人はまだまだ少ない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 ランニングブームの裏に老化の危険!? 「ハードな運動」が老化に繋がると知っている人はわずか9%

「適度な運動」が老化防止に良いということもわかっていますが、毎日15キロ以上走るなど、過度な運動が老化に繋がると知っているのはわずか9%でした。

② 老化を最も促進させる現象「糖化」70%以上が知らないと回答

老化(エイジング)に与える現象「酸化」について知っている人は70%で、関心の高さが伺えます。これに対して、「糖化」は29.4%、「光老化」は20.4%と認知されていないことが明らかになりました。

③ 老化防止に繋がる食習慣、分からない人が約半数 「低GI食品」の認知度は12.8%

食後血糖値が上がりにくい「低GI食品」が、“老化防止にとってもよい”と思っているのはわずか12.8%。「糖質制限」「カロリー制限」も10%前後の結果になりました。また、「どちらともいえない」が約半数となり、老化防止に繋がる食習慣が知られていないことがわかりました。

④ 見た目の方が中身より自信あり! 50~60代女性の42%が若く見られていると思っている

自分の体内年齢が実年齢よりも若いと思っている人が15%なのに対して、見た目年齢は21%。外見の方が中身よりも自信があると答える人が多い結果になりました。特に50~60代女性の42%が、実年齢よりも若く見られていると答えています。

⑤ 興味がある測定体験、1位「脳年齢」、2位「血管年齢」、3位「体内年齢」「AGE値」は最下位

1位「脳年齢」(78.8%)、2位「血管年齢」(73.2%)、3位「体内年齢」(72%)。AGE値測定への興味は44.8%で、全選択肢の中で最下位となり、「体内年齢測定」≒「AGE値測定」が知られていないことがわかります。

<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 : 2014年9月8日~2014年9月10日

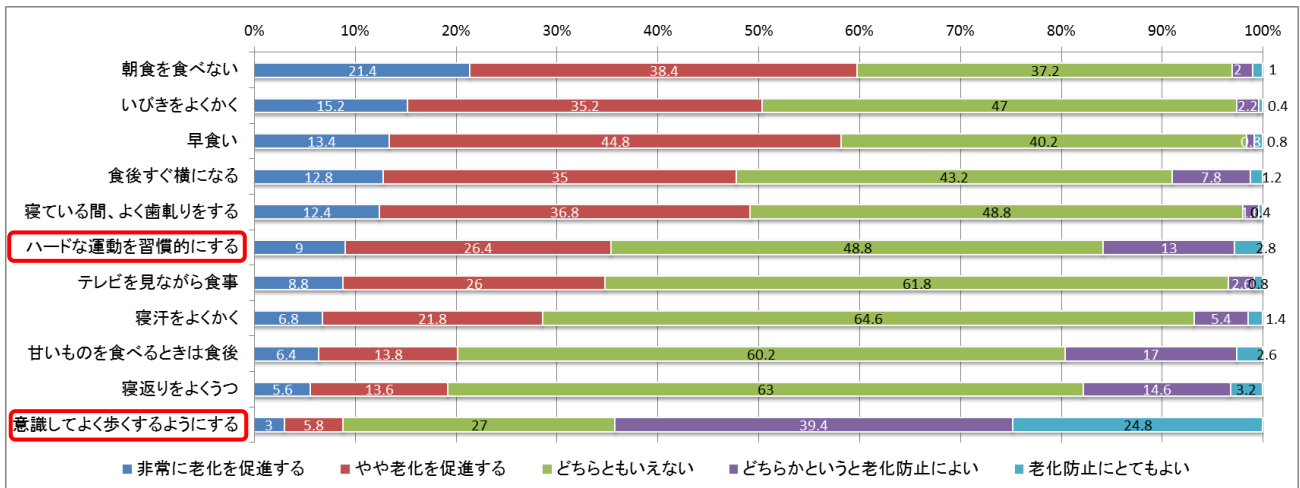
■調査結果

【調査結果①】

ランニングブームの裏に老化の危険!? 「習慣的なハードな運動」が老化に繋がると知っている人はわずか9%

昨今、若年層から高齢者まで増えてきているマラソン人口。健康を意識してよく歩くといった「適度な運動」が老化防止に良いということはわかっていますが、毎日15キロ以上走るなど、習慣的な過度な運動が老化に繋がると知っているのはわずか9%でした。就業後、会社近くで走っている人も多いと思いますが、習慣的なハードな運動は、老化に繋がるので要注意です。

Q. 次の生活習慣が老化に与える影響の度合いはどの程度だと思いますか。(n=500)



<解説: AGE 値が溜まりにくいカラダづくり>

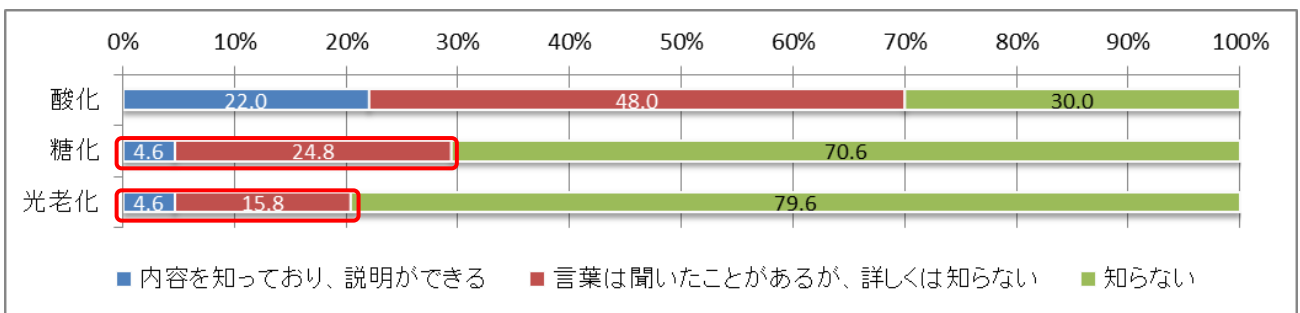
血糖値を上げないために行う食後の運動は AGE 値の抑制に効果があります。血糖値が最も上昇するのは、食べてから1時間後です。食後、血糖値が跳ね上がる前に20~30分ほど、少し汗ばむくらいのウォーキングなど、全身の筋肉を使う有酸素運動で、血中の糖や脂肪を消費しましょう。ただし、「1週間分の運動をまとめて」などと考えて激しい運動をすると、アドレナリンなどが分泌され、血糖値が上昇する可能性がある所以要注意です。習慣的に適度な運動をすることで AGE 値が溜まりにくいカラダづくりを心がけましょう。

【調査結果②】

老化を最も促進させる現象「糖化」70%以上が知らないと回答

老化(エイジング)に与える現象「酸化」について、言葉自体を知っている人は70%で、関心の高さが伺えます。これに対して、「糖化」は29.4%、「光老化」は20.4%と認知されていないことが明らかになりました。また、「酸化」「糖化」「光老化」ともに、「内容を知っており、説明ができる」人はまだ少ないという現状がわかりました。

Q. 次の現象が老化(エイジング)に与える影響はどの程度だと思いますか(n=500)



<解説: 老化を防ぐためには? >

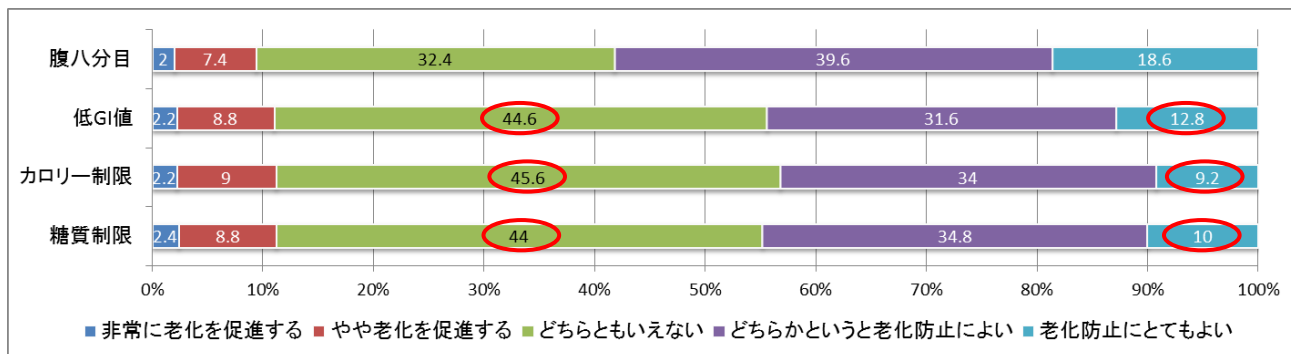
「糖化」、「光老化」、「酸化」は老化に繋がる現象です。中でも「糖化」は、“体内のコゲ”をつくる原因で、体内のタンパク質が食事で摂った糖と結びつき、AGE(終末糖化産物)ができることで、シワやたるみ、シミやくすみが発生します。また、「糖化」は「酸化」よりも老化を促進させます。「糖化」は、老化防止のために最も気をつけるべき現象ですが、あまり知られていないことが今回の調査でわかりました。食物繊維に恵まれた野菜や果物は、糖質の吸収をおだやかにする働きがあり、「糖化」を抑制する効果が期待できます。

【調査結果③】

老化防止に繋がる食習慣、分からない人が約半数 「低GI食品」の認知度は 12.8%

食後の血糖値が上がりにくい「低GI食品」が、“老化防止にとってもよい”と思っている人はわずか 12.8%。「糖質制限」「カロリー制限」も 10%前後という結果になりました。また、「どちらともいえない」が約半数となり、老化防止に繋がる食習慣が知られていないことがわかりました。

Q. 次の食習慣が老化に与える影響の度合いはどの程度だと思いますか？ (n=500)



<解説:低GI食品と糖質制限、どちらが老化防止に役立つ?>

近年注目を集めている“糖質制限”ですが、炭水化物の摂取を減らして、おかずをたくさん食べるよう指導しているものもあります。糖質を減らせば食後の血糖値の上昇が抑えられ、インスリンの分泌も抑制されますが、食事から体内に取り入れられてしまう AGE は、糖だけでなく脂質やタンパク質にも含まれています。そのため、ご飯の量を減らす代わりに、ハンバーグやステーキなどをお腹いっぱい食べていると、AGE の総摂取量が多くなってしまいます。糖質制限と AGE 対策は、本質的に別のものと考え、過度な“糖質制限”は控えましょう。また、何か一品を減らすのではなく、食後の血糖値が上がりにくい刺身や玄米などの低GI食品*を取り入れながら、バランスのよい食生活を心がけることが AGE 減少、老化防止に繋がります。

*低GI食品: Glycemic Index の略。食後血糖値の上昇度を示す指標

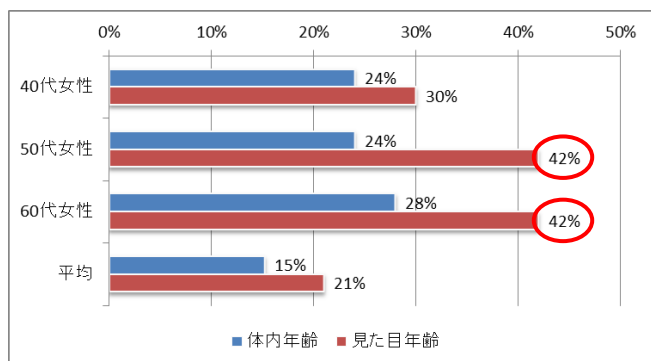
【調査結果④】

見た目の方が中身より自信あり！50～60代女性の42%が若く見られていると思っている

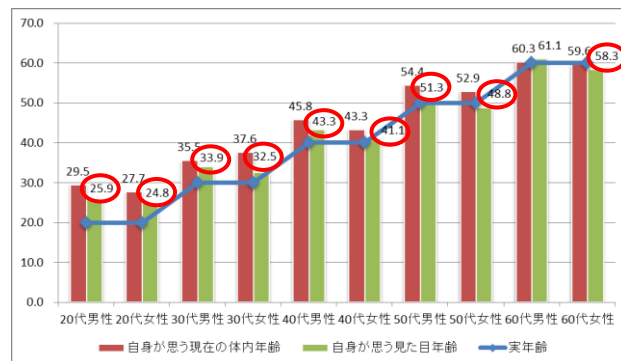
自分の体内年齢が実年齢よりも若いと思っている人が 15%なのに対して、見た目年齢は 21%。また、60代男性を除く全年代で、見た目年齢を体内年齢より低く見積もっており、外見の方が中身よりも自信があると答える人が多い結果となりました。特に 50～60代女性の 42%が、実年齢よりも若く見られていると思っていると答えています。

Q. あなたが思う「現在の体内年齢」と「現在の見た目年齢」を教えてください。(n=500)

※自身の体内年齢、見た目年齢を、実年齢より低く答えている方の割合



※自身が思う体内年齢、見た目年齢の平均値と実年齢の比較



<解説:見た目年齢は、体内年齢に比例する?>

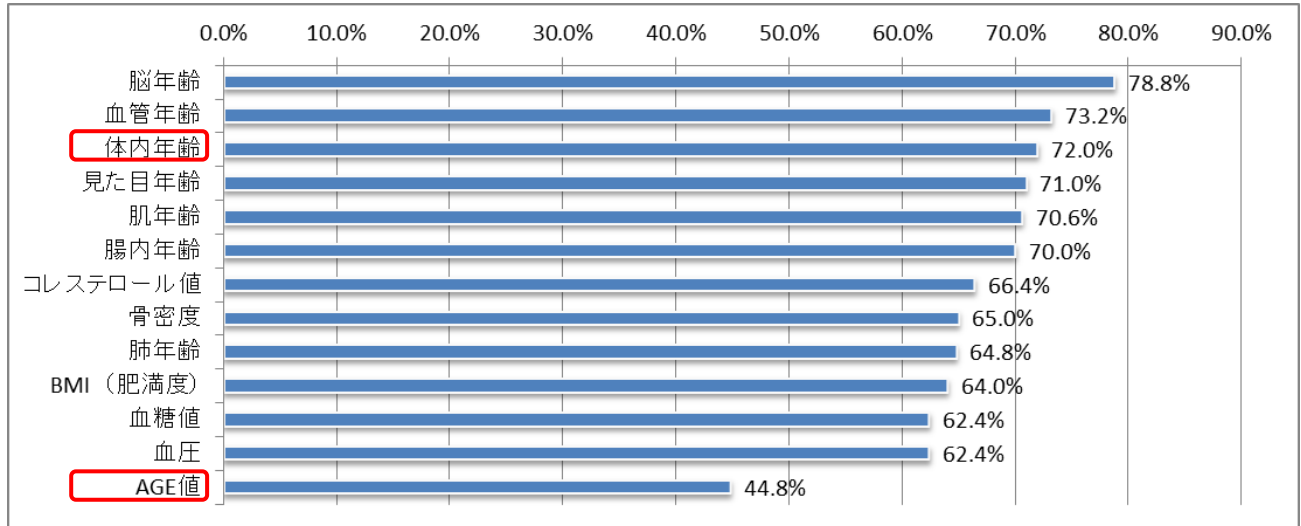
見た目の年齢に大きく影響する“顔”。年を取るにつれて気になるのが“老け顔”です。この“老け顔”の原因である、目尻や下まぶたのシワ、ほうれい線、口元のたるみには、これまでご紹介した「糖化」など AGE が大きく影響しています。そのため、AGE 値が溜まりにくい食生活が、見た目の美しさを維持することはもちろん、体内年齢も若々しく保つことに繋がります。カラダの内側からのケアが、結果的に見た目のケアにもなるのです。

【調査結果⑤】

興味がある測定体験、1位「脳年齢」、2位「血管年齢」、3位「体内年齢」「AGE値」は最下位

1位「脳年齢」(78.8%)、2位「血管年齢」(73.2%)、3位「体内年齢」(72%)。AGE値測定への興味は44.8%で、全選択肢の中で最下位となり、「体内年齢測定」≒「AGE値測定」が知られていないことがわかります。

Q. 以下の測定体験に対する興味の度合いをお聞かせください。(n=500) ※「とても興味がある」と「やや興味がある」の合計



<解説: AGE(終末糖化産物)値測定とは? >

体内の AGE の量を測定することで、体内年齢を推測することができます。AGE は実年齢だけではわからない、自身の老化の進行度を知ることでできる健康指標です。現在 AGE 値を測定するには、2つの方法があります。1つは血液から調べる方法、もう1つは測定器で調べる方法です。血液検査は手間がかかるのに対し、新たに開発された AGE 測定器は痛みを伴うことなく3分以内で測定することができ、注目されています。測定器は、光を当てると発光するタイプの AGE に着目し、光の強弱で皮膚に蓄積された AGE 量を計測するしくみです。



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』、『「老けないカラダ」になる 50 の知恵』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(BTY ゼネラリスト)
- ・運営事務局: 株式会社ブラップ 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、株式会社クロスビー、自然食&ローフード ロハス、タヒチアンノニカフェ、Diagnoptics Technologies B.V.、株式会社ディーピンパクト、株式会社ナールスコポーレーション、一般社団法人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※11月27日時点)
- ・設立月日: 2013年5月1日