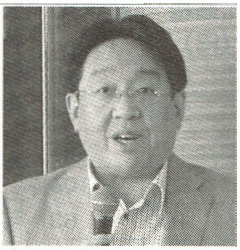
「抗糖化」で老化予防

「スルフォラファン」も有効

村上農園がセミナー



老化を加速させる要因として注目されている「糖化」のしくみと、「抗糖化」のヒントを学ぶセミナーが都内で行われた。主催は村上農園（村上清貴社長、広島市佐伯区）。有用成分「スルフォラファン」を多く含むブロッコリーの新芽「ブロッコリースーパースプラウト」などを使用した抗糖化メニューも紹介された。

糖化研究の第一人者である久留米大学医学部の山岸昌一教授（写真）が糖化のメカニズムについて説明した。「糖化」とは、糖とタンパク質が加熱によって結合する化学反応のこと。糖化が進行すると「AGE」（終末糖化産物）となる。これは「機能の低下した老化タンパク質」という。

AGEは食事を通じて体内に蓄積されるだけでなく、体内でも糖と人体の細胞の主成分であるタンパク質が体温で熱せられることで糖化し、AGEへと変化していく。血管のタンパク質がAGE化すれば動脈硬化、脳なら認知症、骨なら骨粗鬆症などを引起こすリスクが高くなる。また、皮膚のコラーゲンがAGE化することで肌のシワやたるみが生じるなど、見た目にも影響を及ぼす。

AGEが多くなるメニューは揚物や焼物など。高温で調理することで、糖とタンパク質の分子同士がぶつかり合うためといい、AGEの形成を抑えるには「煮る、茹でるなどといった調理法が適している」とした。また、食後の血糖値を抑えることも有効で、野菜や繊維質のものから食べることや、ゆっくりとよく噛んで食べることなどを推奨した。さらに、ブロッコリースーパースプラウトを使用した研究では、スルフォラファンがAGEの形成を阻害することが明らかになっていることなどを説明した。

抗糖化の食事を実践するためのコツについて、管理栄養士の浅野まみ子氏が説明。①糖質の摂取量を減らす②糖質の吸収を抑える③食事のAGE量を減らす④抗糖化食材を使う―ことを挙げた。キノコやゴボウなど水溶性食物繊維の多い食品を摂ることで、糖質の吸収を抑えることができるという。また、スルフォラファンを含む食材や、トマト、ホウレン草、インゲンなどのαリポ酸を含む抗糖化食材を使用することも有効とした。