

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.11

～中年太りは糖化が原因？老化を防ぐ糖化の基本～

POINT 1 ●ダイエットを阻む「糖化」とは？

・「糖化」は老化＝中年太りを促進

糖化とは体内で糖がたんぱく質を変性させ、「AGE(最終糖化産物)」という老化促進物質を作り出してしまう作用のこと。糖とたんぱく質は熱で結合しやすい性質がありますが、体内で筋肉や内臓や血管などを作るたんぱく質と糖が結合することで組織が劣化し、ボロボロになってしまいます。それがAGEの作用。そのため近年では糖化＝AGEが老化の大きな原因として注目されています。中年太りを歳のせいとあきらめているあなた、もしかしたら糖化対策不足かも？

・「糖化」のコワさ

糖化による悪影響は様々ありますが、一例として以下のようないことがあります。一般的には加齢が原因で起きやすくなると思われている症状ですが、実はそれも糖化による老化が原因。ダイエットだけではなく健康にも大きく関係するとなれば、これは対策しない手はありませんよね？

脳	… 脳梗塞・脳出血・認知症など	目	… 糖尿病性盲目症
心臓	… 心筋梗塞・狭心症	血管	… 動脈硬化・血管疾患
肝臓	… 肝硬変・脂肪肝炎	骨	… 骨折・骨質低下
腎臓	… 糖尿病性腎症	肌	… シワ・たるみ・シミ・肌質低下

POINT 2 ●糖化を防ぐためには、何より糖質管理！

・糖質の量…1日の適量とは？

糖化は文字通り「糖」が引き起こすので、最優先事項は糖質の量と質を管理することです。まずは量について。炭水化物の摂取量は総カロリーのうち50～60%が望ましいとも言われますが、実はこれには科学的根拠はありません。現代人は運動不足で消費カロリーが少ない割に食事が糖質過多になりがちな上、実際糖尿病も増えていますから、糖質の摂取量は控えめにすることをお勧めします。大雑把に言えば外食なら白米・パン・パスタ・麺類などの量は従来の半分が適量です。詳しくは以下の式を参考にしてください。

1日に摂っても良い糖質量＝

脳が消費する糖質量(130g) + 運動で消費する糖質量(g)(※)

※運動で消費する糖質量(g) = 消費カロリー(kcal)[体重(kg) × METs 値(別紙参照) × 時間(h)] ÷ 4
(4で割るのは糖質1gが4kcalのため)

・糖質の質…血糖値の急上昇に注意！

糖化には糖質の量だけではなく、その吸収速度も大きな関係があります。吸収が早いと血糖値が上がりやすいからです。それを示す指標がGI値。糖化は高血糖の状態で進みやすくなるので、GI値が低く血糖値を上げにくい食品を食べるようにすることが大切です(別紙参照)。

また、食べる順番でも血糖値は変わります。野菜類→肉・魚類→ご飯・麺類の食べ方が基本！つまりGI値が低い順。さらには血糖値を下げるために、食後の運動も効果的です。

★糖化を防いで、中身も外身も若々しく健康な身体づくりを目指しましょう！

- シェイプアップサポート vol.11 付属資料 -

付録① ●METs 値 一覧表(消費カロリー計算表)

・消費カロリー(kcal) = 体重(kg) × METs 値 × 時間(h)

例) : 体重 60 kg の人が普通歩行を 1 時間した場合

体重 60kg × METs 値 3.0 × 時間 1 h = 消費カロリー 180 kcal … 糖質に換算すると 45 g (糖質 1g 4kcal)

METs 値	日常活動の内容	運動内容
1.0※	座って(寝転がって)テレビ、音楽鑑賞	※糖質の適量を計算する場合は METs 値「3以上」の活動・運動から計算するのが適当と思われますので、左記の活動は含めないでください。
1.5	座位での読書・食事・運転・デスクワーク	
1.8	立位(会話、電話、読書)・皿洗い・アイロンがけ	
2.0	ゆっくりした歩行・料理・洗濯・洗車・シャワー	
3.0	普通歩行・大工仕事・ギター演奏(立位)	ボウリング・バレー・ボール・社交ダンス・ピラティス
3.5	自転車に乗る(軽度)・階段を下りる・モップがけ ・軽い荷物運び・庭の草むしり・風呂掃除	体操・ゴルフ・釣り
4.0	自転車に乗る・階段を上る・介護作業	卓球・パワーヨガ・ラジオ体操
4.5		テニス(ダブルス)・水中歩行(中等度)
5.0	かなり速歩	野球・ソフトボール・サーフィン・バレエ
5.3		水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)・スキー・アクアビクス
5.5		バドミントン
6.0		ジョギング(低速)・ウェイトトレーニング(高強度)・バスケットボール・水泳(のんびり泳ぐ)
7.0		ジョギング・サッカー・スキー・スケート
8.0	重い荷物の運搬	サイクリング
8.3		ランニング(134m/分)・水泳(クロール、普通の速さ)
9.0		ランニング(139m/分)

付録② ●GI 値(グリセミック インデックス)

GI 値	(適切な GI 値の目安は 60 以下)
10	海藻類
20	野菜、きのこ類
30	豆類、果物(柑橘系、リンゴ、イチゴ)、ナッツ、乳製品
40	肉類、魚類、貝類、豆腐、フルーツジュース、果物(ぶどう、メロン、もも)
50	玄米、全粒粉パン・パスタ、ライ麦パン、バナナ
60	パスタ、そうめん、中華麺、かぼちゃ、栗、パイナップル、ポテトチップス、玄米フレーク、アイスクリーム
70	揚げ中華麺、どうもろこし、インスタントラーメン、コーンフレーク、クッキー
80	精白米、うどん、餅、菓子類(生クリームケーキ、ドーナツ、ポップコーン、大福、せんべい、こしあん)
90	食パン、菓子パン、じゃがいも、チョコレート、ハチミツ、黒砂糖
100	白砂糖、グラニュー糖、飴

