

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

きよら通信担当のゆっきーが、腎臓病お役立ち情報をお届けします(\*^^)v



コチラのQRコード  
過去のきよら通信は



## 🍷 腎臓病の人は老けやすい？

すでにご存知の事と思いますが、腎臓は体の老廃物をこしとる臓器。

腎機能が落ちている人は、老廃物のほか“老化の原因物質”も

体外に排出しづらくなるので、体内にたまっていってしまいます。

## 🍷 老化の原因物質ってどんなもの？

老化の原因物質の正体は“AGE(えーじーいー)”。別名、糖化物質とも呼ばれます。AGEが体内にたまると、体内の様々なたんぱく質が正常に働けなくなってしまいます。AGEが多く蓄積している人ほど、老化の進行が顕著で寿命が短いと報告されています。

## 🍷 AGEはどうやってできる？

AGEは糖化物質という呼び名からも分かるように“糖”が絡んでいます。

AGEとはたんぱく質に“糖”がベタベタと焦げ付いたもの。ベタベタと焦げ付きかけは“熱”を加えることで加速します。つまり“糖・たんぱく質・熱”の3つの条件がそろった時、AGEが沢山できます。AGEの侵入経路は2パターンあるので、それぞれの経路を見てみましょう。

### 《パターンその1》口から入ってくるAGE

加熱調理をすると、“糖・たんぱく質・熱”がそろってしまいます。

特に高温で長時間調理した料理はAGEがたっぷり！

揚げ物やこんがり焼き目のついた料理、電子レンジ加熱した物  
加工食品にはAGEが多いので食べ過ぎには要注意です。



### 《パターンその2》体内で作られるAGE

体内で“糖・たんぱく質・熱”の3つの条件がそろったときはどんな時でしょうか。

わたしたちの体のほとんど(筋肉、血管、臓器など...)は、“たんぱく質”でできています。

そして、常に体は36度程度の“熱”で保たれています。

最後の条件の“糖”は、食事の時に腸から吸収され血液にのって体内をめぐります。

すると、3つの条件がそろい、体内のたんぱく質にベタベタと糖が焦げ付いてしまいます。

血液中の糖が急激に増えないようにするのが、体内でAGEを作らせないコツです。

## 🍷 AGEの防ぎ方

茹でる、煮る、蒸すなどの低温調理を取り入れると、食事からのAGEを減らすことができます。体内で作られるAGEを減らすには血糖値をできるだけ上げないこと。果糖ブドウ糖液糖が入った清涼飲料は避けましょう。



## AGE から体を守るオススメ食材



### 《レモンや酢》

加熱調理の際、食材の表面を酸性にしておくと AGE ができづらくなります。また、食前に酢を水で薄めて飲むと血糖値の急上昇を抑えてくれます。



### 《きのこ》

キノコに多いキチンやキトサンという成分は、AGE を包み込んで体内へ取り込まれるのを抑えることが期待されています。



### 《ねばねば食材》

オクラ・長芋・もずくなどの海藻類などには水溶性食物繊維が豊富。血糖値の急上昇を抑え体内で作られる AGE を減らしてくれます。



### 《ブロッコリースプラウト》

スルフォラファンという成分は体内で AGE の生成を抑えます。茹でたブロッコリーは大根おろしと一緒に食べるとスルフォラファンを摂取できます。

## AGE から体を守る食事方法とは？

《糖の多い食材(ご飯、パン、麺類、イモ類、甘いもの、果物)は最後に》  
空腹の状態でこれらを食すると血糖値が急上昇します。野菜や肉等のおかずから食べたり、酢や体に良い油を飲んでから食べるのがおすすめ。



### 《メニュー選び》

揚げ物やこんがりメニューを一切食べるなどという事ではありません。気にせず毎日食べていたなら 3 日に 1 回に頻度を減らしてみましょう。

### 《ゆっくりよく噛んで食べる》

早食いは血糖値急上昇の元。30 回は噛んでゆっくり食すると◎



## AGE についての Q & A

Q. 喫煙や飲酒をすると AGE が溜まりやすいですか？

A. はい。タバコの煙自体が AGE そのものです。また、アルコールを分解した後にできるアセトアルデヒド(悪酔いの原因)が体内で AGE を作らせます。悪酔いしたり二日酔い状態は AGE ができやすい状態と言えるので、飲み過ぎには気を付けましょう。

Q. AGE は腎臓とどう関係していますか？

A. 腎臓は細かい血管が集まった臓器です。腎臓の細かい血管に AGE が蓄積すると腎臓のろ過機能がさらに落ちます。また、AGE は腎臓から排出されるため、腎機能が低下すると体内に溜まりやすくなります。腎臓に不安がある人は AGE を避ける生活を心掛けましょう。

Q. AGE がたまっているか自覚できますか？

A. 年の割に、関節の可動域が狭く体が硬い人や、下の血圧値が高くなっている人は AGE が体内にたまっている可能性があります。また、見た目が年相応以上に老けていたり、白内障がある人も AGE によって老化が進んでいるというサインになります。

純炭粉末

公式専門店