

生活習慣アンケートをご記入ください

| | | | | |
|-----------------------|--|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| 運動習慣はありますか？ | <input type="checkbox"/> 週に3日以上している | <input type="checkbox"/> 週に1日以上している | <input type="checkbox"/> 全くしていない | |
| どのような運動をおこなっていますか？ | <input type="checkbox"/> フィットネスジム等でのトレーニング | <input type="checkbox"/> 継続的な朝/夜のウォーキング | <input type="checkbox"/> 週末の軽い運動程度 | <input type="checkbox"/> 10km以上のマラソン |
| 筋力の低下を感じることがありますか？ | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい | | |
| 筋力UP、維持のための運動をしていますか？ | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ | | |

運動

定期的な運動で糖を代謝しよう

運動が不足していると、糖質および脂質の代謝も停滞してしまうため、AGEsができやすくなります。定期的な運動は、AGEsを作りにくくするのに役立ちます。

カラダに負担のかかる運動、やりすぎはおすすめできません

カラダに極度な負担のかかる運動(毎週数十キロのマラソンなど)は、免疫機能を低下させ、酸化ストレスを高め、AGEsの生成を進める原因となります。そのため、運動の強度としては、むしろ会話できる程度のウォーキングやジョギング程度の軽めな運動を継続しておこなうことがおすすめです。



筋力UPで糖代謝もUP

筋肉量が増えると、基礎代謝が増えるため、日常的に糖質の消費量もアップします。筋力を維持すること、さらに増やすこともAGEsの低減には有効です。家で出来る程度の筋力UPも心がけるようにしましょう。



果物の果糖もAGEsを生成する

最近、健康の目的で、朝食を果物だけにするなどされる方もいらっしゃると思います。美容のため、ビタミンCの摂取などは効果的に行えますが、果糖などの糖類の過剰摂取になることもあるので注意が必要です。また、ジュースにすると食物繊維は減少してしまいます。糖質の吸収を抑えるという意味では、スムージーのように食物繊維を残すようにしたり、そのまま食べる方がおすすめです。果糖もエネルギーとして消費しなければ、AGEsが生成されやすくなります。

| | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 糖質の取り過ぎに気を付けていますか？ | <input type="checkbox"/> 非常に気を付けている | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> 気にしていない | |
| 野菜はどれくらい摂っていますか？ | <input type="checkbox"/> 毎食 | <input type="checkbox"/> 週に4~7日 | <input type="checkbox"/> 週に1~3日 | <input type="checkbox"/> ほとんど食べない |
| 野菜を先に食べる、または糖質を最後に食べるなど食べる順番を気を付けていますか？ | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ | | |
| 野菜ジュースを買うときに、糖質の量も気にしていますか？ | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ | | |
| 果物などに多く含まれる果糖からも老化物質AGEsが生成されることを知っていましたか？ | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ | | |

食事

糖質の取り過ぎに注意

糖質の日常的な過剰摂取は、AGEsを生成しやすくなります。現代人は、その生活が豊かになるにつれて、糖質の摂取量も増えてきたと言われています。食事の糖質量や食品に含まれる成分を気にすることも大切です。ただし、糖質ゼロは代謝のバランスが崩れて、長期的にはあまり体に良くないとされています。

食物繊維の摂取や栄養素のバランスが大切

食物繊維の豊富な野菜や海藻は、血糖値の上昇を緩やかにします。適度なポリフェノールなどの摂取も生活習慣病予防に役立ちます。また、野菜には「旬」があり、それぞれの旬にあった野菜を食べることで、その時期に必要な栄養を自然と取り入れることができます。野菜は生よりも茹でたり炒めたりするとたくさん食べやすくなるのでおすすめです。

野菜ジュース＝野菜ではありません

野菜ジュースの中には糖質が多く、食物繊維をほとんど取り除いたものもあり、1日の食物繊維摂取量としては不足してしまうかもしれません。推奨の食物繊維摂取量は、1日20g程度です。食物繊維を残すようにしたスムージーなどもおすすめです。



野菜ジュースに含まれる糖質にも注意

野菜ジュースの中には、糖質を外来的に加えた量が多いものもあります。また、「無糖」や「糖類ゼロ」は全く糖類が入っていないというわけではなく、「甘さひかえめ」という表現も味覚に関する表示です。成分を確認して、野菜ジュースなどの飲み物を選ぶようにしましょう。



| | | | |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 夕食から睡眠までどれくらいの時間があっていますか？ | <input type="checkbox"/> 2時間以上 | <input type="checkbox"/> 1~2時間 | <input type="checkbox"/> 1時間未満 |
| 間食はどれくらいしていますか？ | <input type="checkbox"/> ほとんどしない | <input type="checkbox"/> 2~3日に1回 | <input type="checkbox"/> ほとんど毎日する |

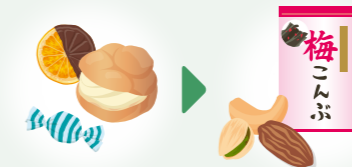
食事習慣

食事する時間に注意しよう

昼食から夕食までの時間が空きすぎると、脳が飢餓状態であると誤認識し、栄養素の吸収性が高まります。もし、夕食が遅くなり空腹感が強いときは、夕方に軽食(おやつ)などを摂ることもおすすめです。また、寝る直前(3時間以内)の夕食もおすすめできません。糖質の余剰成分から脂質が合成されやすくなります。

間食で甘いものばかりは要注意

日常的に間食などで、甘いおやつを摂取していると、糖質の過剰摂取になる場合があるばかりか、肥満リスクも高まります。間食したい場合には、食物繊維が多いなど糖質の吸収を抑えたものを選ぶなどの工夫も必要かもしれません。



| | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| お酒はどれくらい飲みますか？ | <input type="checkbox"/> 全く飲まない | <input type="checkbox"/> 週に数日飲む | <input type="checkbox"/> 毎日飲む | |
| どんな種類のお酒をよく飲みますか？ | <input type="checkbox"/> ハイボール/焼酎 | <input type="checkbox"/> ワイン | <input type="checkbox"/> ビール/日本酒 | <input type="checkbox"/> カクテル/梅酒 |

飲酒

アルコールから生成されるアセトアルデヒドにもご注意ください

アルコールは肝臓でアセトアルデヒドに代謝されますが、アセトアルデヒドは二日酔いの原因でもあり、AGEsの蓄積にも関与しています。適量をこころがけましょう。適量の目安は、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合程度です。

お酒に含まれる糖質にもご注意ください

日本酒やビールなどは比較的糖質が高めです。一方で、ウイスキーや焼酎には糖質はほとんど含まれないので、飲み過ぎなければ、ハイボールなどはおすすめです。また、ワインは、ウイスキーに比べれば糖質が多いですが、ビールなどより糖質は少な目であり、特に赤ワインに含まれるポリフェノールは抗酸化作用があるとされています。

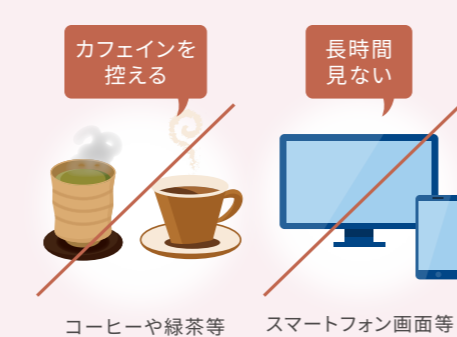


| | | | | |
|-------------------------|--|---|---|--------------------------------|
| 1日の平均睡眠時間は何時間ですか？ | <input type="checkbox"/> 8時間以上 | <input type="checkbox"/> 7時間程度 | <input type="checkbox"/> 6時間程度 | <input type="checkbox"/> 5時間以下 |
| 1週間規則正しい睡眠サイクルになっていますか？ | <input type="checkbox"/> どの曜日でも起きる/寝る時間はほとんど同じ | <input type="checkbox"/> 2~3週間に1回程度起きる/寝るのが遅い | <input type="checkbox"/> 休みの日だけ起きる/寝るのが遅い | |
| 睡眠状態はどうですか？ | <input type="checkbox"/> よく眠れている | <input type="checkbox"/> 時々眠れないときがある | <input type="checkbox"/> ほとんど眠れていない | |
| ストレスはどれくらい感じていますか？ | <input type="checkbox"/> 全く感じない | <input type="checkbox"/> 時々感じる | <input type="checkbox"/> 日常的に感じる | |
| 悩み事は多い方ですか？ | <input type="checkbox"/> 全くない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> 多い | |

酸化ストレス

睡眠ホルモン「メラトニン」

メラトニンは、眠りの準備をもたらしたり、細胞の新陳代謝を促したり、疲れを取ってくれる大切なホルモンのひとつです。からだを夜の間に修復してくれます。朝目覚めた時に「ぐっすり眠れた」という感覚が得られる睡眠習慣が大切です。就寝前にコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物を控えたり、タブレット端末やスマートフォンなどの画面を長時間見ないようにして、質の高い睡眠を心がけましょう。



日常生活リズムを整えよう

メラトニンは「明暗に依存」して分泌され、体内時計の働きによって、朝の光を浴びて14~16時間後に血中濃度が増大し始め、眠りの準備をもたらします。夜中に明るい照明の中になると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。できるだけ決まった時間に、寝床に入ることを心がけて、不規則な生活リズムからの脱却を目指しましょう。体内時間のリズムは、大きく変えないことが大切です。



精神的なストレスも影響します

仕事や日常生活などで、日常的にストレス状態にさらされていると、自立神経が乱れて、ホルモンバランスが崩れ、代謝機能が低下してしまいます。休息やリフレッシュする時間を意識的にとり、精神的なバランスを整えることも大切です。

エージーイーラボ
AGEs Lab
生活習慣チェック

健康・美容の新指標

エージーイー AGEs ってなに?

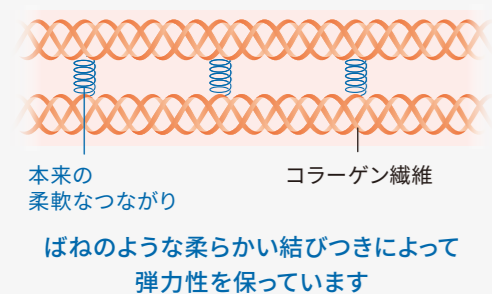
AGEsは、体にある老化物質のひとつ!



AGEs蓄積の仕組み

コラーゲンは本来、ばねのような柔らかい結びつきによって弾力性を保っています。しかし、AGEsの蓄積が進むと、コラーゲン繊維が結ばれ固くもろくなり、弾力性が低下します。その結果、カラダの機能に様々な変化を及ぼします。

コラーゲン(肌、骨など)が弾力性を保っている状態



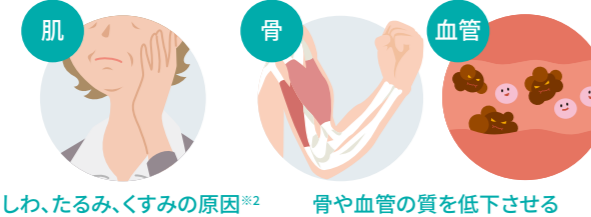
AGEsの蓄積によって弾力性が低下した状態



カラダに影響があるってホント?

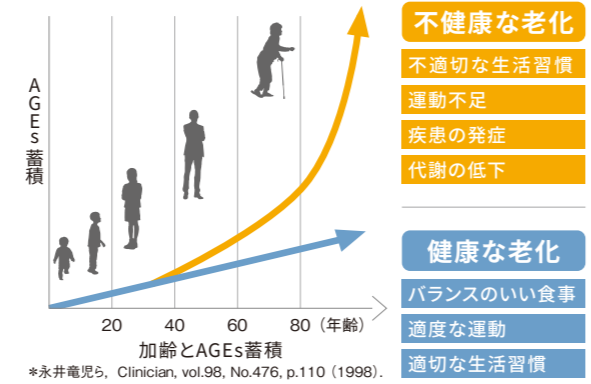
コラーゲンの質にも影響を与えます

ヒトの老化現象や健康に関わる物質として、近年研究が進んでいます。肌、血管、骨などは主に「コラーゲン」というタンパク質からできています。これが糖と結びついて糖化が進むと、本来の働きができなくなり、肌のしわやたるみ、骨や血管の強さを保つ働きを邪魔すると言われています。

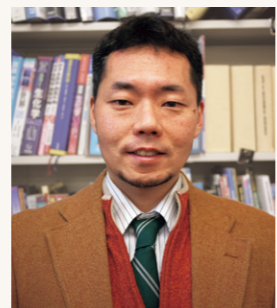


AGEsスコアは「生活習慣の成績表」

健康的な生活を送っている人は、加齢にともなうAGEsの蓄積はそれほど多くはありません(健康な老化)^{※3}。しかし、不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、体内で蓄積するAGEsが増加します(不健康な老化)^{※4-7}。AGEsは生体内における「生活習慣のバイオマーカー」^{※8}といえるため、AGEsスコアは「生活習慣の成績表」として、最近、健康や美容業界で注目されています。



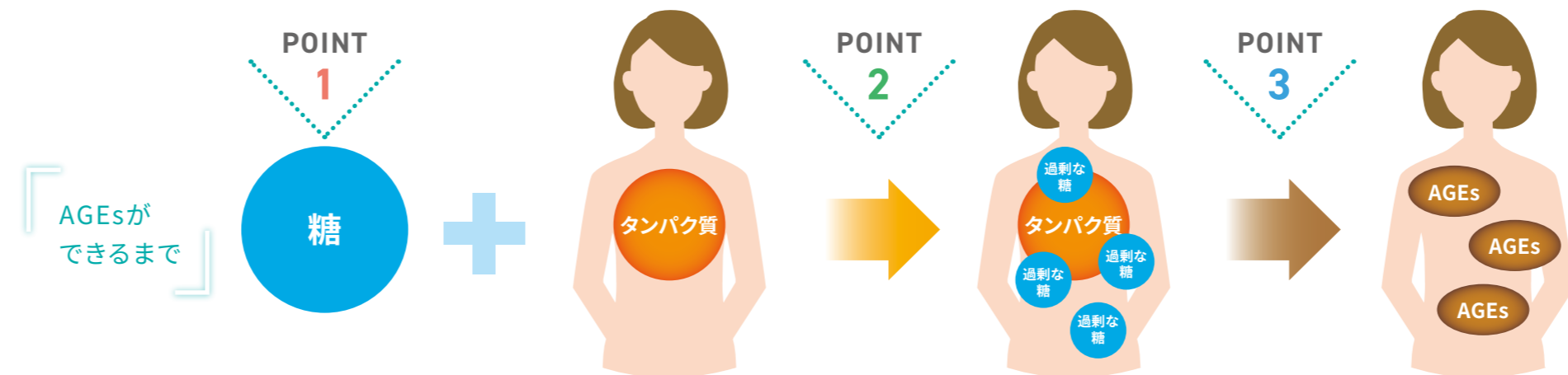
※1 Nagai R, et al., Biochem Soc Trans. 31,1438-1440(2003). ※2 Diabetologia. 2006 Oct;49(10):2488-98. ※3 John A, et al., Biochemistry,30, 1205-1210 (1991). ※4 Nagai R, et al., Clinician, vol.98, p.110(1998) ※5 Buongiorno AM, et al., J Endocrinol Invest.31,558-562 (2008). ※6 Beisswenger P J, et al., J Clin Invest.92, 212-217(1993). ※7 Sakata N, et al., Atherosclerosis. 142, 67-77 (1999). ※8 Nagai R, et al., J Clin Biochem Nutr. 55,1-6(2014).



監修 東海大学 農学部 バイオサイエンス学科 永井 竜児 教授 (医学博士)

東海大学永井竜児教授は、国際メイラード学会、日本メイラード学会、日本酸化ストレス学会、日本抗加齢医学会、腎とフリーラジカル研究会 評議員、糖化ストレス研究会 理事等を歴任。生体内のメイラード反応で生成されるAGEsと疾病との相関について、国内外を問わず、他大学、研究所、各種企業と連携した、高度な生化学的分析手法をキーテクノロジーとした臨床研究を数多く報告。

老化物質AGEsをつくりにくい生活習慣をはじめよう



POINT 1 からだに入れる糖質の量をコントロールする

食事の糖質の量に気を付ける

低糖質の食品などをうまく活用する

糖質とは? 炭水化物

糖質は炭水化物に含まれる栄養素です。決して甘いものだけでなく、ごはんやパスタなどの主な成分であるデンプンも含まれます。

糖質は最後の方!

糖質吸収を穏やかにする

野菜から食べる

糖質吸収を抑える健康食品を活用する

糖質吸収を抑える健康食品を活用する

POINT 2 からだの中で糖が余るのを防ぐ

運動や筋力を増やすことで糖を消費する

定期的な運動

筋力UP

基礎代謝が増える

糖が消費されやすくなる

日常的に食物繊維の多い食品をとるようにする

糖の吸収を抑える

食べる順番を意識する

糖の吸収を穏やかにする

糖質吸収を抑える健康食品を活用する

POINT 3 老化物質AGEsの生成を抑えたり、代謝しやすくする

AGEsの生成を抑える成分

クエン酸 (グレープフルーツ、お酢など)

ビタミンB群 (豚肉、マグロなど)

マンゴスチンポリフェノール

ハーブエキス

酸化ストレスを低減する

規則正しく十分な睡眠

自律神経のバランスを整える (精神的なストレスの低減)

測定結果の見かた

適切なカラダ管理のために、継続した測定をおすすめします。

測定の目安 1~2週間に1回

評価 同年代と比較して、あなたの蓄積レベルを評価します。

- A** 😊 AGEsの蓄積は同年代の中で少ないレベルです。(全体の7%)
- B** 😊 AGEsの蓄積は同年代の中でやや少ないレベルです。(全体の43%)
- C** 😐 AGEsの蓄積は同年代の中でやや多いレベルです。(全体の34%)
- D** 😞 AGEsの蓄積は同年代の中で多いレベルです。(全体の14%)
- E** 😞 AGEsの蓄積は同年代の中で非常に多いレベルです。(全体の2%)

AGEsスコア 0.44 a.u.

評価 B

同年代ランキング 30位/100人中

見本

AGEsスコア

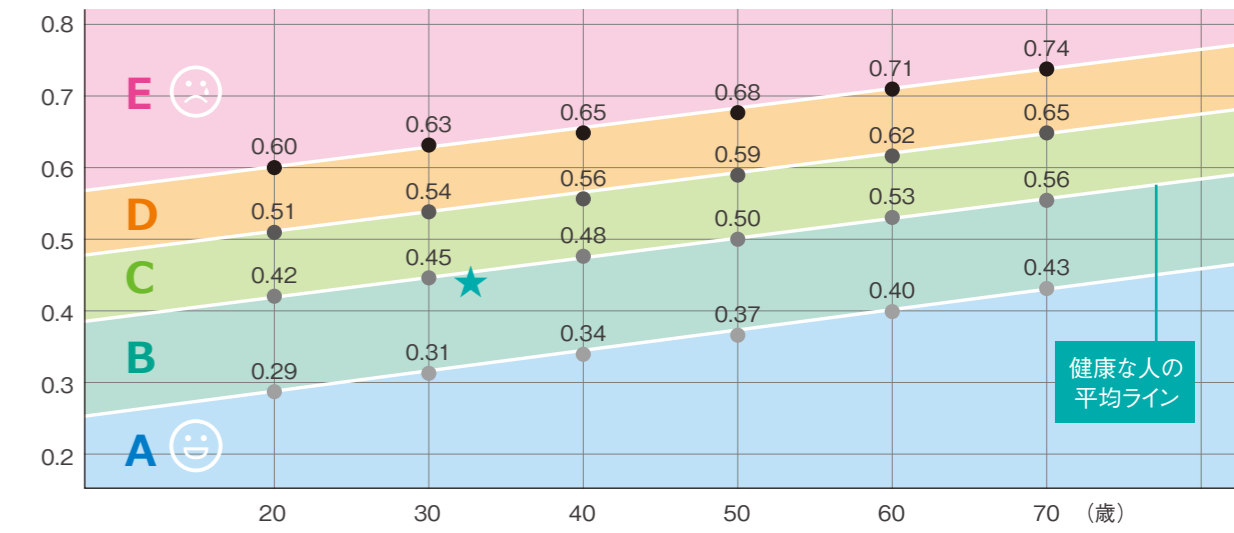
AGEsの蓄積レベルを表します。AGEsの蓄積が多いほど、スコアは高く、蓄積が少ないほど、スコアは低くなります。

ランキング

同年代の(100人)中で、あなたのスコアが何位に相当するかを表します。AGEsスコアが低いほど順位が高くなります。

※独自に臨床研究で収集した数百人のデータベースをもとに、統計的な推定により5段階評価、及び各年代を100人と仮定して1~100位の順位を目安として表示しています。

AGEsスコアグラフ



この測定機は、医療機器ではありません。測定数値は、健康的な生活をおこなうためのあくまで目安であり、疾患の有無を表すものではありません。