

金のカラダ

KINNOKARADA

2019・春
vol.6

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

「糖化」にご用心!!
美と健康の大敵はこれだった!?
「糖化」とおさらば!
簡単!! 食後のプチトレ!!

休養
レシピ
recipe

美と健康のために摂っておきたい!!
おすすめ「抗糖化食材」
乳酸菌パワーで花粉症を吹き飛ばそう!
知っているようで知らないカラダの雑学「血液の働き」

栄養
レシピ
recipe

10分で出来上がり!
エージー-AGESを抑えた
井レシピ
DONBURI RECIPE
お手軽!

運動
レシピ
recipe

糖化にご用心!! 美と健康の大敵はこれだった!?

肌のしわ、たるみで実年齢より老け顔に。
原因は「糖化」かも!?

ほうれい線が気になる...、頬やあごがたるんだ...、年齢とともにそんな悩みを抱える方も多いのでは。老ける原因の一つとして、これまで「酸化」が大きく取り上げられてきましたが、近年、その酸化とほぼ同時に起きる「糖化」にも、私たちの身体に大きなダメージを与える原因があることが分かってきました。糖化が進むと、肌トラブルが起きるだけでなく白内障や動脈硬化、アルツハイマー病など様々な大きな病気のリスクを高めることにも繋がります。

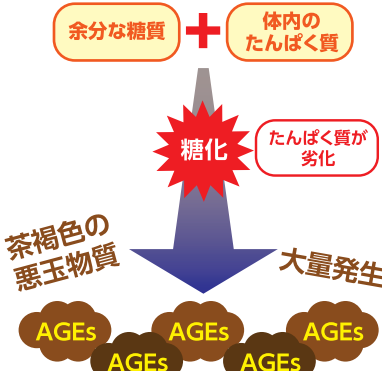
今回は、この「糖化」のメカニズムについて知り、糖化のスピードを遅らせていつまでも若々しく元気に過ごす方法、お伝えします!! もう老け顔なんて言わせない!



ところで「糖化」とはどういう現象!?

「糖化」とは、体内で余った糖質がたんぱく質とくっつき、たんぱく質を劣化させてしまう現象のこと。糖質は身体を動かすエネルギー源でも大切なものですが、過剰に摂り過ぎてしまうと余分な糖質は使い道がなくなり、体内のたんぱく質にベタベタとくっついてたんぱく質本来の働きを鈍くしてしまうのです。さらに糖化が進むことで体内のたんぱく質は「AGEs(エージー-AGES)」という悪玉物質へと変わってしまい、これが体内にどんどん溜まることで身体に大きなダメージを与えます。実はこの現象、体内に限らず食品の調理でも起きています。ホットケーキを焼くと、表面がこんがりキツネ色になりますよね。卵や牛乳などの「たんぱく質」と「砂糖」がくっつく糖化が起これているのです。

AGEsも茶褐色の物質。体内でも糖化が進むと同様の現象が起こり、茶褐色の物質であるAGEsが溜まっていくのです。



AGEs(エージー-AGES)が肌のハリ、ツヤを失わせる

体内で発生したAGEsが特に溜まりやすい場所というのが「コラーゲン繊維」。たんぱく質の二種で、肌や血管、骨、臓器など全身に幅広く分布しています。糖化によってできたAGEsは、このコラーゲン繊維などにくっつき身体に悪さをします。

例えば糖化によって、肌のハリを保つコラーゲン繊維にAGEsが蓄積すると、肌は弾力を失ってしわやたるみとなって表れます。透明感を失い肌全体がくすむ。これも糖化の進行が大きな原因です。髪はどうでしょう。本来の若々しいツヤが失われてコシのないパサパサの髪になり、より老けた印象になってしまいます。これだけではありません。血管にAGEsが蓄積すると動脈硬化や心筋梗塞、骨なら骨粗しょう症、脳ならアルツハイマー病のリスクを高めることにも繋がります。糖化の進行によって起こるAGEsの蓄積は、見た目の老化はもちろん血管や骨、臓器など全身のありとあらゆる箇所に影響を及ぼす、美と健康の大敵なのです。



全身のいたるところに影響が...

諦めるのはまだ早い!! 今からでも糖化の進行を抑えることができる!

AGEsは放っておくと身体のおちこちに溜まっています。特にAGEsが発生しやすいのは、食後1時間。血糖値が高い状態が続くときに糖化が起きるためです。さらに運動不足といった生活習慣の乱れも大きく影響します。そう、糖化は突然起きる現象ではなく、日々の食事や乱れた生活習慣の積み重ねなどによってどんどん進んでいくのです。でも私たちの身体は日々新陳代謝を繰り返しているのです。食事や生活習慣を見直して改善することで、今からでも若い細胞を育てて糖化のスピードを遅らせたり若返りを図ったりすることは可能なのです! 糖化の進み具合は人それぞれ。いかに糖化を抑える生活を送ることができるかがカギとなります。

まだ間に合う! 今日から始めよう、糖化対策。

1 食べ始めは、野菜から!

糖化のスピードを遅らすには、まずは食後の血糖値の上昇を抑えるやかにすることが大切です。食物繊維の豊富な野菜やきのこ類、海藻類(食物繊維)をメイン料理(肉や魚)と一緒に食べ、最後にごはんの順に食べるのがおすすめです。早食いなどはせずよく噛んで食べることも大切です。



2 抗糖化食材を積極的に摂ろう!



AGEsは、体内で作られるだけでなく、食品そのものにも含まれます。だからAGEsを大量に含んだ食品の摂り過ぎに注意をして、抗糖化食材を積極的に摂ることが大切です。抗糖化食材の一例としては、ほうれん草、ブロッコリーなどの「色の濃い野菜」やハーブ、しょうが、にんにくなどの「香辛料」があります。他にもおすすめ食材がたくさんありますが、続きは「休養レシピ」で紹介するので、ぜひそちらをチェックしてみてください!

3 調理方法は「蒸す・茹でる・煮る」を!

同じ食材でも、調理方法によってAGEsの含有量が変わります。もっとも危険なのは、高温で調理すること。食材のAGEsをなるべく増やさないようにするには、できるだけ生に近い状態で食べることがおすすめです。調理する場合は、焼く、揚げるよりも「蒸す・茹でる・煮る」方法で行うとAGEsの発生は少なくて済みます。



糖化対策3つを紹介しましたが、まずは出来ることから一つずつ始めてみましょう! 食事は毎日摂るもの。その分、私たちの身体にも大きく影響します。日々口にするものから見直せるということです。

次頁では、家の中でできる「簡単!! 食後のプチトレ!!」を紹介しています。特に血糖値の高い状態が続く「食後」に軽い運動をすることは、糖化のスピードを遅らすためにとても大切です。ぜひ生活の中に取り入れて、運動不足を解消していきましょう。今日からの行動が5年後、10年後のあなたの老け具合に反映しますよ!!

“糖化”と
おさらば!

簡単!! 食後のプチトレ!!

動画でCheck!

下記のQRコードから
簡単!!
食後のプチトレ!!
の動画を
ご覧いただけます。



食後1時間は特に糖化が起こりやすい時間帯。その時間に、運動を行うことで糖化のスピードを遅らすことができます。食後は激しい運動ではなく、軽い運動がおススメ。ゆるやかなストレッチを行って、年齢とともに硬くなりやすい筋肉をほぐしていきましょう。
※途中で気分が悪くなったり、体調が優れない場合は運動を控えてください。無理のないように行いましょう。

【壁を使って! 胸のストレッチ】



肩は壁から
離れた状態

1 壁の前に立ち、壁側の
手を後ろに伸ばし、腰
の高さあたりで手の
ひらを壁につける。

手のひらを
壁につける

壁

足は肩幅に開ける

POINT

右胸の筋肉の
伸びを意識

肩を壁に
つける

目線は左前方へ

上半身をひねる

壁

手のひらは
壁につけたまま

2 手のひらから肩までを壁
にくっつけ、そのまま上半
身を壁と反対方向に向
かってひねる。肩に痛み
のない範囲で、胸の筋肉
をゆっくり伸ばす。息を吸
って吐いてを3回繰り返
し、ゆっくり元に戻し反
対も同様に行う。

【背中ストレッチ】



1 正座をし、上体を前に
ゆっくり倒す。

猫背に
ならないように

POINT

背中
の伸びを意識

2 背中が伸びきったところ
で、息を吸って吐いてを
3回繰り返し、ゆっくり
元に戻る。



お尻はかかとに
つけたまま

目線はおへそへ

【クッションを使って! お尻のストレッチ】



1 クッションまたはバス
タオルを用意する。あ
ぐらをかき、背筋を伸
ばして姿勢を整え、片
方の足をクッションの
上にのせる。

背すじは
真っすぐ

POINT

右のお尻
の筋肉を意識

背中が丸まらないように、
腰から前に倒すイメージ

2 両手を床につけて上体を
前にゆっくり倒す。お尻
が伸びきったところで、
息を吸って吐いてを3
回繰り返し、ゆっくり元
に戻る。



手はバランスの
とりやすい位置に

【股関節周りのストレッチ】



膝が前に
出過ぎない
よう注意

背すじは
真っすぐ

1 両ひざを床につけて、
片方の足を大きく1歩
前に出す。

POINT

太もも前
の筋肉を意識

背すじは
真っすぐ

2 床につけている方の足を
少しずつ後ろに引き、太
もも前のつけねを伸ばす。
伸びきったところで、息
を吸って吐いてを3回
繰り返し、ゆっくり元
に戻し反対も同様に行
う。



しっかり後ろに引く

【お腹のひきしめ】



1 仰向けになり、両ひざを床につける。

ひざを
床につける



ひざの
曲げ伸ばしを
行う

POINT

お腹
の筋肉を意識

90°

2 両足を揃えて上に引き上げ、
お腹にぐっと力を入
れながら、ひざの曲
げ伸ばしを行う。5回
繰り返したら、ゆっ
っくり両足をそろし
元に戻る。

応用編

両足をクロスさせると、
お腹だけでなく背
中にも刺激がきてよ
り効果アップ!!



両足を交互にクロス

呼吸が
止まらない
よう注意

Check 1

主食(ご飯)は、パンより**ごはん**、白米より**玄米**を摂ろう!

玄米は、白米よりビタミンやミネラルを豊富に配合/食物繊維も多く含んでいるので、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。おかずとの相性もばっちりなので、ぜひ積極的に食卓に取り入れましょう!

独特の風味が口に合わない…という方は、白米とブレンドするとより食べやすくなりますよ。

玄米ごはんの栄養

ビタミンB1

玄米: **0.16mg**
(白米: 0.02mg)

マグネシウム

玄米: **49mg**
(白米: 7mg)

カリウム

玄米: **95mg**
(白米: 29mg)

食物繊維

玄米: **1.4g**
(白米: 0.3g)

※可食部
100gあたりの数値

Check 2

糖化から身体を守る“**α-リポ酸**”“**カルノシン**”を積極的に摂ろう!

α-リポ酸

緑黄色野菜に多く含まれる成分。糖化を防いでAGEsの蓄積を抑える効果があります。



こちもち
おすすめ!!

カルノシン

鶏むね肉やマグロに多く含まれるアミノ酸の一種。糖化を防ぐだけでなく、疲労回復効果もあります。



Check 3

香辛料(スパイス)を効かせよう!

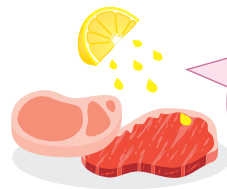


料理に少し加えることでアクセントになり、血糖値の上昇を抑える効果もあります。

Check 4

焼き物、揚げ物には**レモン汁**や**酢**をつけ足そう!

レモンや酢に含まれるクエン酸には、食品中のAGEsを減らす働きがあります。

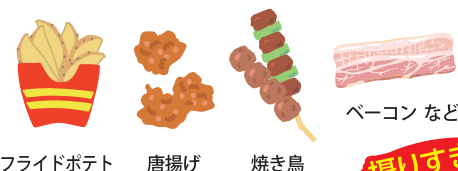


肉を焼く前に、レモン汁や酢でマリネしたり揚げ物にレモン汁をかけたりするとgood!

注意!

糖化を進める恐れのあるAGEsを大量に含む食品

高温で焼いたり揚げたりしているものには、AGEsが多く含まれています。



摂りすぎに注意!

乳酸菌 パワーで花粉症を吹き飛ばそう!

2月から3月にかけてピークがくるスギ花粉や4月にピークがくるヒノキ花粉。冬から春へと季節が移るこの時期は、花粉症の人にとってはかなりツライ時期ではないでしょうか。そんな時におすすめなのが、**ヨーグルト**!!ヨーグルトには、花粉症の症状を和らげる効果がある“**乳酸菌**”が豊富に含まれています。今回は、どのヨーグルトが特に花粉症に効くか、乳酸菌の種類も踏まえて、紹介します!

乳酸菌のパワー(効果)は
こんなにいっぱい!

便秘予防

花粉症の予防

血糖値の上昇を抑える

ストレス緩和

美肌

免疫力アップ

アトピーの改善

など

花粉症の予防に効果があるといわれている
乳酸菌を含んだヨーグルトはこちら!

BB536株

ビヒダス
プレーンヨーグルト
森永乳業



酸味を抑えた
まろやかな
味わいが特長。

KW3110株

小岩井さわやか
Caヨーグルト
KW乳酸菌プラス
小岩井乳業



低脂肪
タイプの
さわやかな
味わいが特長。

L-55株

ぜいたく果実
いちごのむヨーグルト
オハヨー乳業



ドリンク
タイプ
いちごの果実を
楽しめる
ドリンクタイプ
の商品。

シロタ株

ヤクルト
400LT
ヤクルト



ドリンク
タイプ
カロリーを
カットした
甘さ控えめの
商品。

乳酸菌には様々な種類があり、性質や効果がそれぞれ異なります。
最低でも2週間程度は食べ続けてみて、自分の身体に合っているか見てみましょう!

※メーカーが製造している商品の一部抜粋して紹介しています。本誌ではその効果を必ず保証するものではありません。

知っているようで知らない
カラダの雑学

「血液の働き」

血液は、全身に絶え間なく流れ続けていて、私たちの生命を維持してくれています。ただ流れ続けるのではなく、実はたくさんの重要な役割を果たしている“血液”。今回はその血液の働きについて紹介します!

血液の成分と働き

人の血液は実は**透明な液体**!!そこに赤い粒がたくさん浮いているので赤く見えています!

透明な液体 **血漿** 血漿は**8種類**のものを運んでいる!!

- | | | | |
|------|--|---|--|
| 粒トリオ | | 赤い粒 赤血球 …ヘモグロビンでO ₂ をつかんで運送 | 栄養 (細胞60兆個へ運ばれる) |
| | | 白血球 …バイ菌を退治 | 老廃物 (細胞から出たいらんな物質を腎臓から外へ排出) |
| | | 血小板 …出血時に止血 | CO₂などの気体 (細胞から出たCO ₂ などの気体を肺から外へ排出) |
| | | | 熱 (体内を37℃に維持)
ホルモン (体内へ指示を送る伝達物質) |

血漿は、全身に巡り、私たちの健康・生命を維持してくれています!

血液の病気

●血液が固まりすぎるとき

血栓…固まった血が徐々に育って血管が詰まる



塞栓…血以外の何らかのかたまりが血管を詰める



梗塞…血管が詰まり、酸素や栄養が行き渡らず壊死



●血液が固まらなさすぎるとき

血が止まらない病気…血友病A・B



10分で出来上がり!

エージーイー

AGEsを抑えた

お手軽!

丼

DONBURI RECIPE

レシピ



AGEsとは、糖化によって体内で大量に作られる**悪玉物質**のこと。肌トラブルや様々な大きな病気を引き起こすリスクを高めます。今回はそんなAGEsの生成をなるべく抑えた、**10分で出来上がる“お手軽!丼レシピ”**を紹介します!

さば水煮缶と春キャベツのさっぱり丼



材 料(1人前)

さば水煮缶
(軽く汁気をきり、身をほぐしておく)…1/2缶
キャベツ
(一口大の大きさにちぎる)…1/8玉
ごま…少々 とうがらし(刻んでおく)…少々
塩…少々 ごま油…小さじ1

409
kcal

作り方(1人前)

- ①小鍋にキャベツ、水(大さじ3)を入れて蓋をし、火にかけて5分程蒸し焼きにする。
- ②塩少々をふり、さば水煮缶、ごま、とうがらしを加え、具材を和える。器に盛ったごはんの上にのせ、ごま油をふりかける。

手軽に食べられて、
栄養がギュッと詰まった
さば水煮缶を使用!
蒸すことであるべく
AGEsの生成を抑えて!

豚ひき肉となすのトマトソース丼



材 料(1人前)

豚ひき肉…60g
なす(1cm幅の輪切り)…1/2本
A ブッキーニ
(1cm幅の輪切り)…1/2本
玉ねぎ(薄切り)…1/4個
塩…少々
トマトソース(市販)…大さじ2
オリーブ油…小さじ1
バジルの葉…適量

405
kcal

作り方(1人前)

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、Aを入れて豚ひき肉の色が変わるまで炒め、塩をふる。
- ②トマトソースを加えて具材と絡ませる。器に盛ったごはんの上にのせ、最後にバジルの葉を添える。

糖化や酸化を抑える力が
バツグンのバジルを
アクセントとしてプラス!
トマトソース缶を使って手軽に
調理できるのも嬉しいポイント!

鶏ひき肉と大豆のドライカレー



材 料(1人前)

鶏ひき肉…80g
玉ねぎ(細かく刻む)…1/4個
ミックスビーンズ缶
(汁気を切る)…1/2缶
ピーマン(1cm角に切る)…2個
オリーブ油…小さじ1
カレーパウダー…小さじ1
A トマトケチャップ…小さじ1
塩・こしょう…各少々
パセリ(乾燥)…適量

451
kcal

作り方(1人前)

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎを入れて炒める。
- ②ミックスビーンズ、ピーマン、Aを加えて炒め合わせる。器に盛ったごはんの上にのせ、最後にパセリをふりかける。

大豆はたんぱく質の他に、
ビタミンやミネラルを豊富に配合。
毎日積極的に摂りたい食材の一つ。
大豆をたっぷり使ってご飯の量を
抑え、糖質もカロリーもダウン!

チキンとブロッコリーの豆乳クリーム丼



材 料(1人前)

調整豆乳…1パック
サラダチキン
(ほぐしておく)…1/2パック
ブロッコリー…1/4房
しめじ(ほぐしておく)…1/4パック
オリーブ油…小さじ1
小麦粉…大さじ1
A 鶏ガラスープの素…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
塩・こしょう…各少々

462
kcal

作り方(1人前)

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、ブロッコリー、しめじを炒める。しんなりしたら小麦粉を振りかけ具材に絡ませる。
- ②豆乳をゆっくりと加えていき、サラダチキン、Aを加えてとろみがつくまで煮る。器に盛ったご飯の上にかけ、塩・こしょうで味を調える。

ブロッコリーには、
AGEsの生成自体を防いでくれる
スルフォラファンが含まれていて
まさに“スーパー野菜”!
手軽に使えるサラダチキンと
合わせて、栄養満点の一品!

編集後記

ようやく寒い冬を乗り越え、春が近づいてきました。新生活を始める方や周りの環境が変わる方も多いかもしれませんね。そして、今年の4月には新元号が発表され、5月より新たな時代がスタートします。どんな時代になるのか、私も今からワクワクしています!今回は“糖化”について取り上げましたが、糖化は日々の食事・生活習慣が大きく影響するもの。いつまでも若々しく、そして健康な身体を維持するためにも、今日この情報誌を手にとってくださったあなたの、生活習慣を見直す良いきっかけになれば嬉しいです。運動・休養・栄養をしっかりとって、元気に新しい時代を迎えましょう。(廣瀬)

スポーツを通じてサードプレイス(第3の快適空間)を創造する“スカイ・グループ”



総合フィットネスクラブ
(キッズスクール)

ヘミング

<http://www.heming.co.jp/>

スポーツクラブ
ヘミング亀岡

京都府亀岡市
北古世町2-1-7
TEL:0771-29-0820

スポーツクラブ
ヘミング出町

京都市左京区
田中関町22-76
TEL:0120-779-234

フィットネス&スパ
ヘミング伏見

京都市伏見区
深草錦森町9
TEL:0120-466-683

詳しくは
こちら



「タニタ」がプロデュースする
女性専用フィットネス
(ランチャイス)

フィッツミー

<http://www.fitsme.jp/>

フィッツミー
イズミヤ大久保店

京都府城陽市平川室木85
イズミヤ大久保店2F
TEL:0774-57-5100

フィッツミー
アル・プラザ近江八幡店

滋賀県近江八幡市桜宮町202-1
アル・プラザ近江八幡2F
TEL:0748-31-1600

フィッツミー
イズミヤ寝屋川店

大阪府寝屋川市早子町23-1-104
イズミヤ寝屋川店5F
TEL:072-811-3800

フィッツミー
アル・プラザ城陽店

京都府城陽市富野荒見田112
アル・プラザ城陽店2F
TEL:0774-54-8100

詳しくは
こちら



障がい児通所支援事業
放課後等デイサービス

ジュニアスペース
らいぶ

<http://www.js-live.jp/>

ジュニアスペース
らいぶ北白川

京都市左京区
北白川下町33番地
TEL:075-706-6900

ジュニアスペース
らいぶ草津

滋賀県草津市
矢橋町884-8
TEL:077-566-8500

ジュニアスペース
らいぶ堀川三条

京都市中京区
岩上町224
TEL:075-823-3800

詳しくは
こちら

