



スキンケア編 老化の原因と言われる「糖化」が気になります。 お肌にどのような症状が現れたら「糖化」なのでしょう？

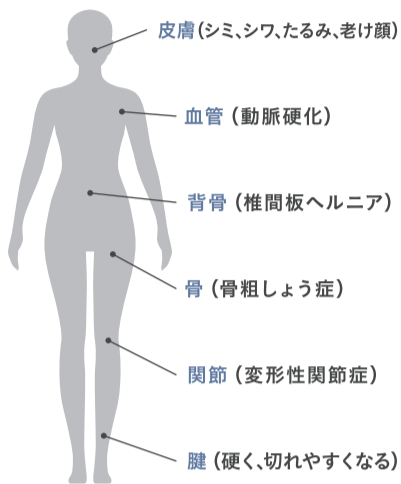
1. 糖化現象が顕著に現れるのは「目」のまわり

美容だけでなく、健康においても「糖化現象」は無視できません。お肌のコラーゲンだけが糖化のターゲットではなく、たんぱく質や脂肪で出来た体内の組織すべてがターゲットになります。

つまり、お肌だけでなく血管や神経や骨など広範囲に影響を及ぼすのです。

中でもお肌においてはシミやシワやたるみの原因になるため、糖化は酸化と並んで老化の2大要因とされています。

また、酸化は糖化を助長させ、糖化は酸化を誘発させます。つまり酸化と糖化はセットで悪化していくという事になるのです。しかも糖化がAGEs（最終生成物）にまで悪化すると、不可逆的な老化現象として改善することが難しいと言われていています。



糖化現象の黒幕は「糖」。毎日の食事で摂取する糖がうまくエネルギーとして燃焼できず身体に残ってしまうと、タンパク質や脂質と結合し、体温が加わった瞬間に糖化現象が起こります。

細胞が糖化していくプロセスを「グリケーション」と言います。グリケーションが起きた細胞は弾力を失い、硬く脆く焦げたように黄ばみます。

お肌の中では、コラーゲンやエラスチンでグリケーションが活発に起こります。グリケーションが繰り返されると、コラーゲンやエラスチンにはまるで蜘蛛の糸が巻き付いたような「架橋現象」が現れ、以前は水分をたっぷり含んで弾力があつたコラーゲンやエラスチンの面影はなくなります。

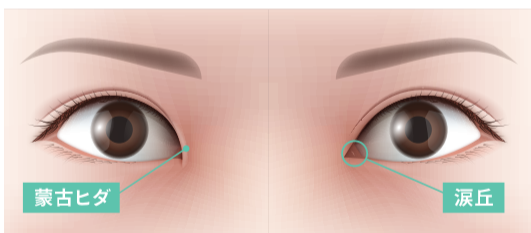
マスクのゴムがちょっとキツかっただけでしばらく痕が消えなかったり、朝起きた時に顔についた寝ワガが昼を過ぎても消えなかったり、なんだか皮膚が分厚く弾力がない印象になったりするのは、グリケーションによる症状と言えます。

重度グリケーションとされるAGEsは一度生成されると分解や除去がされにくく、長期間体内に蓄積されてしまい、身体にさまざまな悪影響を与えるようになります。

その老化現象が顕著に現れるのが目頭。日本人特有の「蒙古ヒダ」の部分です。

糖化現象が目立つ部分

- ① 目頭のヒダ（蒙古ヒダ）の部分に目立つ格子状の小じわ
- ② 目の周り、特に目をつぶった時に眼が黄ばんで見える（黄ぐすみ）
- ③ 鼻唇溝（ほうれい線）にたるみが出る
- ④ 小さな枝状の毛細血管が浮いて目立っている



2. 原因は糖分の過剰摂取だけではない！ 水分不足や油抜きダイエットも要注意



グリケーションの原因は既に触れたとおり、過剰な糖の存在です。糖の摂取を気を付けても、糖化対策は十分ではありません。実は脱水状態も糖化現象を助長させるのです。

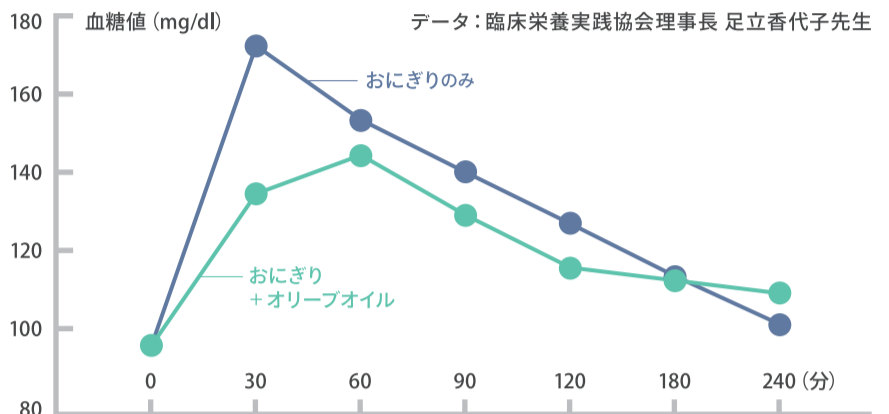
フランスの研究チームは「水分をよく摂る習慣のある人は、あまり摂らない人よりも高血糖症になりやすい」という研究結果を発表しています。

体内の水分が少なくなるという事は、血液が濃くなるということです。つまり血糖値も上がるわけです。通常は、高血糖になると血液中の余分なブドウ糖は尿の中に排泄され、尿糖として体外に出ていきますが、排尿が減っていると余分なブドウ糖も体内に残ることになり、糖化現象の原因になります。

「職場でなかなかトイレに行けないので、水分はあまり摂らないようにしています」という方もいますが、水分をあまり摂らずにいると、お肌では糖化現象が促進されてしまいます。

「水分をしっかり摂取する事」は代謝を上げる効果もあり、デトックス効果だけでなく糖化対策としてとても重要な習慣です。

また、徹底的な油抜きダイエットもグリケーションを助長させます。



おにぎりだけを食べた場合と、オリーブオイル小さじ1 (15g) を先に摂取してからおにぎりを食べた場合とでは、血糖値の推移にハッキリとした違いが現れます。グリケーションが起こりやすいのは、おにぎりだけを食べた時ということになります。

油には糖の吸収を緩やかにする働きがあるので、オイルを上手に取り入れる食べ方のほうが血糖値の上昇は緩やかになります。カロリーだけを気にして、おにぎりやパンや麺類等を単品のみで食べる習慣が続くと、「血糖値スパイク」を起こしやすくなります。

血糖値スパイクとは：食後約1時間の間に急激に血糖値が上昇し、その後急激に低下する現象。

血糖値スパイクを引き起こす原因

- 甘いものを空腹時によく摂る
- 炭水化物メインの食事が多い
- 早食い
- BMI25以上の肥満傾向の体質
- 運動習慣がほとんどない、筋肉が少なく痩せ型の人

油が血糖値スパイクを抑制するからといっても、摂りすぎは禁物。摂取量が多いと血糖値は急激に上昇こそしませんが、上がった血糖値がダラダラと下がらない状態が続くことになります。



では、糖化現象を起こりにくくする油の摂取方法とは？まずはオメガ3を多く含むアマニ油やエゴマ油などが有効です。オイル以外にアーモンドなどのナッツ類にも良質な油が含まれているので、食事の前に少しつまむ習慣も良いでしょう。

1日の始まりの食事（ファーストミール）に良質なオイルを摂取するのもオススメ。朝食に食物繊維や良質なオイルを摂取することで、昼食（セカンドミール）の血糖値の上昇が緩やかになることが分かっています。

このことを「セカンドミール効果」といいます。糖尿病患者の食事指導の際に使われる言葉で、朝食（ファーストミール）を食べるメリットとして指導されます。

朝食が白米やパンなどの炭水化物中心になると、セカンドミール効果は得られにくいと言われていています。グリケーションを予防するために、朝食の際には食物繊維に加えてオリーブオイルやココナッツオイル等をティースプーン1杯摂ることを心掛けましょう。

おすすめの良質なオイル5種

種類	特徴	保存方法	加熱	相性の良い食べ物
アマニ油	脂肪の燃焼を促進する効果。女性ホルモンを整える役割も。	冷蔵	不向き	発酵食品（キムチ・納豆） 生野菜・野菜ジュース
えごま油	脳梗塞・動脈硬化などの生活習慣病の予防に有効。アレルギー症や花粉症でお悩みの方に。	冷蔵	不向き	発酵食品（キムチ・納豆） 生野菜・野菜ジュース
マカダミアナッツオイル	血管を強くする働きがあり、肌のアンチエイジングにも効果あり。	常温可	問題無し	乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）
MCTオイル	エネルギーになりやすい特徴があるため、代謝上昇効果あり。	常温可	不向き	コーヒー・味噌汁・ドレッシング

糖化（グリケーション）を回避する生活

- ① 朝食に良質な油（ティースプーン1杯程度）を摂りし、昼食の血糖値上昇をコントロールする。
- ② 食事に食物繊維を足し、食後の血糖を上がりにくくする。
- ③ ご飯や麺やパンはおかず3分の2を食べてから食べ始める。
- ④ 水分を1日に1500ml以上摂取する。
- ⑤ ゆっくりと食事をするため、一口あたり30回以上噛んで食べる。
- ⑥ 6～7時間睡眠を取る。
- ⑦ 1日に1万歩は歩く。
- ⑧ 食後に運動をする。
- ⑨ 全身のリンパや血液を流す効果のあるマッサージ・サウナ・半身浴等が有効。