疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第6回）

夜ごと続く付き合い酒を乗りきるヘルスケア

2015.12.18

年末年始に向けて飲み会や宴会が続くこれからの時期は、食事管理のストッパーが外れ、暴飲暴食に陥りがち。うっかりすると太りやすく、体調不良や老化を招きやすくなります。 特に糖質の摂りすぎは老化や不調の大きな原因である「糖化」を促進し、肥満やメタボを招いてしまいます。付き合い酒の席ではなるべく糖化を防ぐメニューを選び、“太らない、老けこまない”よう、この時期を楽しく乗り切りましょう。

太らない、老けこまないコツは糖化の抑止

健康な体が資本のビジネスパーソンは、お得意先に清潔感や信頼感のある印象を与えるためにも、スマートで若々しい身体を維持したいもの。お得意先と飲む機会が多くなるこの時期、ついついおろそかになりがちですが、健康を維持するためにも特に糖質を控えた食事摂取を心掛けるべきです。

糖質を過剰に摂取すると、体内で糖化が起こります。卵や小麦粉など、たんぱく質と糖質が混ざったホットケーキ生地を焼くとこんがりと焦げますが、これと同様の反応が体内でも起きていると思ってください。食べ過ぎた余分な糖がたんぱく質とともに体温で加熱されると、老化を促進する原因物質に変性して体内を焦がします。余分な糖質は、体脂肪として蓄積するだけでなく、糖化によって次のような老化や、それに伴う不調を招きます。

・血液や血管の老化:「糖尿病」「動脈硬化」
・骨の老化:「骨粗しょう症」
・肌細胞の老化:シミ、しわ、たるみ、乾燥や荒れなどの肌トラブル

糖化と老化の関係についてさらに詳しく知りたい場合は、書籍『AGEsと老化ー糖化制御からみたウェルエイジングー』がお薦めです。

糖化を抑えるお酒、おつまみとは… 続きを読む