

体の中からキレイを保とう ~糖化と老化のメカニズム~

糖化とは

体内でたんぱく質と余分な糖質が結びつき、たんぱく質が変性・劣化して最終糖化物質(AGEs)を生成す る反応を**糖化**といいます。糖化が起こると細胞の老化が進み、肌の衰えや体調不良、さらに様々な病気の 温床になります。



食品に例えると・

糖化は、 細胞の「焦げつき」と 言われています。





▽▽ 糖化させないようにするには ▽▽

①「食べる順番や食事バランスを整える」

急激な血糖値の上昇は、AGEs蓄積の原因に!

糖質に偏った食事は避け、

野菜や肉・魚などから

食べましょう。



3「AGEsが多い食事に注意する」

揚げ物や加工食品はAGEsが多く含まれています。 高温で長時間の調理は食材のAGEs量を増やすため、 生食や蒸す・茹でる料理を多く取り入れましょう。















こともオススメです。

適度な運動・十分な睡眠・ストレスを溜めない を心がけ、 身体の代謝を上げて糖の消費効率をアップさせて 生活習慣を整えましょう。

「血糖の上がりにくい食品に置き換える」

精製された"白い"食材は血糖値が急上昇しやすい ため、色のついた食材(低GI食品等)に置き換える

Recipe 1

離祭りに! もち麦のちらし寿司ケーキ



||作り方

《下準備》切り干し大根は軽く洗い、水戻しする。(戻し汁も使用)

- | 精白米を洗い、もち麦、昆布と一緒に炊飯釜へ入れる。
- 水戻しした切り干し大根をよく絞り、その戻し汁を に入れる。
- 3. 切り干し大根としいたけを刻み、人参は千切りし へ入れる。
- 4. 水(分量外)を炊飯釜の1合のメモリまでと+50ccを加え、30分ほど浸水してから「炊き込み」で炊飯を開始。
- 5. Bを合わせる。フライパンを火にかけサラダ油をひき、Bを入れて炒り卵を作る。
- 6. 大葉は千切りにする。きゅうりは飾り用にお好みの形に切る。
- 7. ご飯が炊けたら、桶に移し、Aをよく混ぜてからまんべんなく回しかけ、 切るように混ぜる。全体的に混ざったら、うちわ等で扇ぐ。
- 8 水で濡らした型にご飯を2cmくらいの高さまで入れ、大葉を上に広げて置き、再度ご飯を上に敷き詰める。
- 9. 🔞 を型から外し、入り卵・きゅうり・刺身を盛り付けたら出来上がり。

材料 3人分(丸型直径10cm)

《酉	f飯》	
	精白米	100g
	もち麦	100g
	昆布	4×3cmを1枚
	切干大根(乾)	20g
	生しいたけ	4個
	人参	15g
٢	穀物酢	大さじ2弱
A -	ラカント	大さじ1強
L	塩	小さじ1/2
《炒り卵》		
	- 卯	1個
В-	酒	小さじ1
	- 水	大さじ1
	サラダ油	適量

《飾り具》

布り具》				
大葉	3~4枚			
きゅうり	お好みの量			
刺身(今回はサーモン)	9切れ			

で船をトに軟き詰める

塩分

もち麦は水分吸収が悪いため、

浸水は必ず行いましょう

もち麦は、『β-グルカン』という水溶性食物繊維が豊富なため、血中コレステロールの低下や血糖の上昇を緩やかにする等、健康を維持する機能があると言われています。 また、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく含んでおり、

整腸作用も期待できます。もち麦をお米に混ぜて炊いたり、 スープやサラダに加える等、上手に活用していきましょう!

栄養素(1人分)

エネルギー: 407kcal タンパク質: 10.7g 脂質: 13.5g 糖質: 55.1g 食物繊維: 6.5g

: 1.5g

||材料 | 6個分(直径4cmカップ)

A -	オートミール	100g
	牛乳	120g
	卵	1個
	ラカント	20g
	はちみつ	6g(小さじ1弱)
	ベーキングパウ	ダー 7g
	食紅	お好みで追加
		(今回は付属スプーンで約1杯使用)
	《飾り》	,
	ゆずの皮	6切れ
	(今回は乾燥ゆずを使用)	
	re	
		乾燥ゆずを使用する



||作り方

| オートミールを牛乳に浸すように平たいバットに入れ、10分置く。

場合は水戻ししておく。

- 2. スプーンで粒を出来るだけ細かく潰すようにして、白くもったりするまで混ぜる。
- 3. ② に卵を割り入れて、切るようによく混ぜる。
- 4. Aを加え、ダマがなくなるようによく混ぜ、カップの8分目くらいまで入れる。

様子を見ながら 時間を調節して 蒸して下さい

- 5. *蒸し器を使用する場合:沸騰状態を保ち10分蒸す。
 - *フライパンを使用する場合:フライパンに水をはり、耐熱容器(陶器も可)に 🐠 を入れて10分間蒸す。
- 表面が割れ、爪楊枝で刺しても生地がついてこなくなったら蒸し器から取り出し、 水戻ししておいたゆずを上に飾る。

栄養素(1個分)

エネルギー: 98kcal糖質: 15.7gタンパク質: 4.2g食物繊維: 1.6g脂質: 2.8g塩分: 0.2g

オートミールをフードプロセッサー等で 細かくしておくと、つぶつぶ感が軽減されます。 蒸しすぎると生地が固くなるので注意して下さい。 冷ましてから食べるのがオススメです。

オートミールや牛乳・乳製品は、血糖の上昇が穏やかな食品で、低GI食品に分類されます。 その為、小麦粉やお米等の高GI食品と一緒に摂ることによってGI値が低くなるので、 組み合わせて摂るようにしましょう。

しかし、GI値が低いからと摂りすぎてしまうと、カロリーを過剰に摂る原因にも繋がるため、適度に摂るようにしましょう。

<u>GIとは</u> 食品を食べた後、 血糖値が実際に どれだけ上昇する かを示す指標