

AGE READER mu

Know their risk.

AGE Reader検査では、体内に蓄積した『AGEs: 終末糖化産物』(こげ付き物質)を測定します。AGEsは、身体の中の様々なタンパク質が、食品や飲料から入って来る「糖」と結合して変性し、体内に蓄積します。このAGEsの蓄積が増えると、老化を促進し、様々な病気を引き起こすと考えられています。



測定日 年 月 日

ID No.

お名前 健康太郎

性別

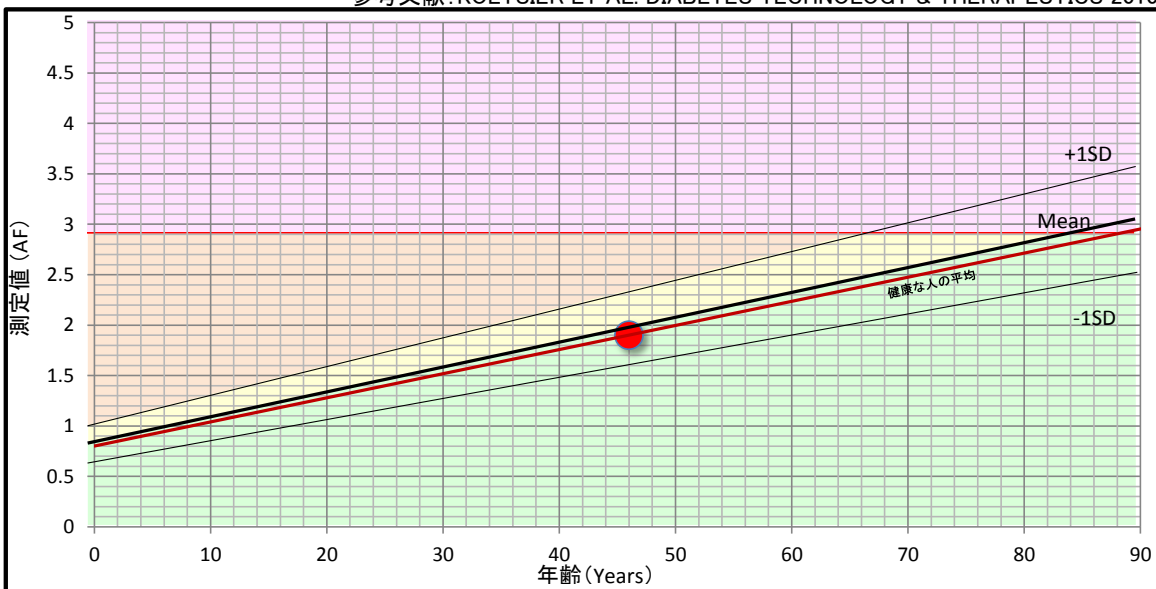
年齢 46 歳

測定結果 **1.9** AF

あなたの糖化年齢は?!

✓	AF	糖化年齢	✓	AF	糖化年齢	✓	AF	糖化年齢
	1.0	7 歳		1.7	36 歳		2.4	65 歳
	1.1	11 歳		1.8	40 歳		2.5	70 歳
	1.2	15 歳	✓	1.9	44 歳		2.6	74 歳
	1.3	19 歳		2.0	48 歳		2.7	78 歳
	1.4	24 歳		2.1	52 歳		2.8	82 歳
	1.5	28 歳		2.2	57 歳		2.9	86 歳
	1.6	32 歳		2.3	61 歳		3.0	90 歳

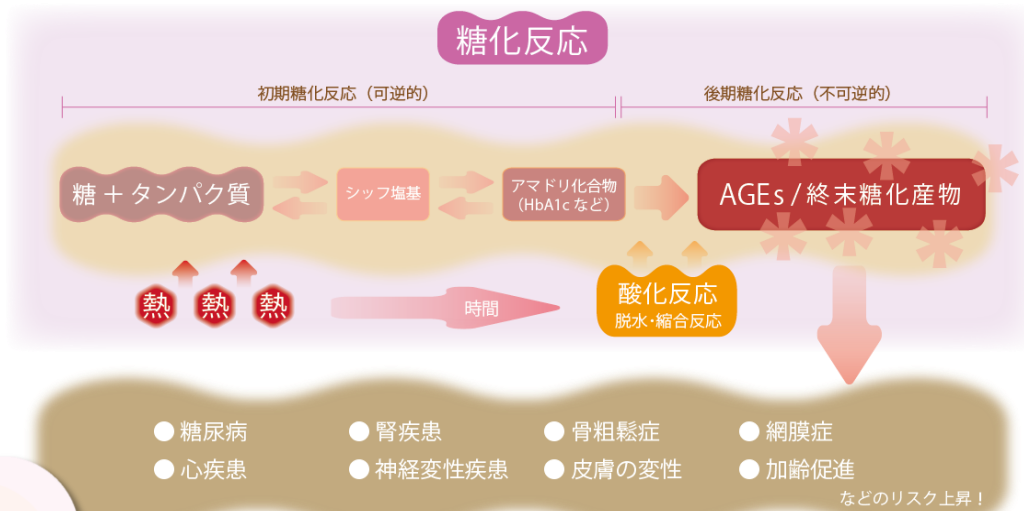
参考文献: KOETSIER ET AL. DIABETES TECHNOLOGY & THERAPEUTICS 2010



健康ゾーン 注意ゾーン リスク上昇ゾーン 危険リスクゾーン

【医師からのコメント】
健康ゾーン
 引き続き、炭水化物やスイーツなどの糖質の取りすぎに注意し、抗酸化生活を続けましょう。

* さあ今日から始めよう 抗糖化&抗酸化生活



1. 食べる順番に気を付けよう!

まず生野菜など「食物繊維」⇒魚や肉などの「たんぱく質」⇒最後に玄米や雑穀などのパンなどの「炭水化物」を摂ることで、血糖値の急激な上昇を抑え、糖化を防ぎます!

2. 低GI値の食品を選びましょう!

GI値の高い食品ほど、食後血糖値も高くなります! 緑黄色野菜や果物、鮭、アーモンドなど抗酸化成分が豊富な食材を選びましょう!

3. 糖化した食品はなるべく控えましょう!

クッキー、ケーキ類、キャラメル、コーラ、揚げ物、ファーストフード等を控えましょう!

4. 抗酸化物質を積極的に摂りましょう!

AGEsは広い意味では「酸化」の代謝物です。より抗酸化力を高めるには、抗酸化ビタミン(ビタミンC、ビタミンE、βカロテン)やレスベラトロールなどのポリフェノールを積極的に取り入れるとよいでしょう。また、抗酸化力があり、代謝を高めるαリポ酸や血糖上昇を抑えるカテキンを配合したサプリメントもおすすめです。

5. 食後に運動をしましょう!

食後に20~30分程度のウォーキングによって、血糖値の上昇を緩やかにできます!

6. 調理方法を工夫しよう!

強い火力で調理するほど、タンパク質が変性し、AGEs(最終糖化生成物)に変化します。火力の強い調理方法や電子レンジの使用をなるべく避けましょう!

特に控えたいもの!

- *糖質(甘いもの!)
- *揚げ物類
- *アルコール
- *タバコ
- *丼もの
- *ファーストフード
ハンバーガー類
フライドポテト
ドーナツ など

お魚料理を食べるなら。

No AGEs!

AGEs Rich!



お刺身



蒸し(茹で)料理



焼き料理



揚げ料理