

# 2018.5月の健康情報

## お役に立てるでしょうか？

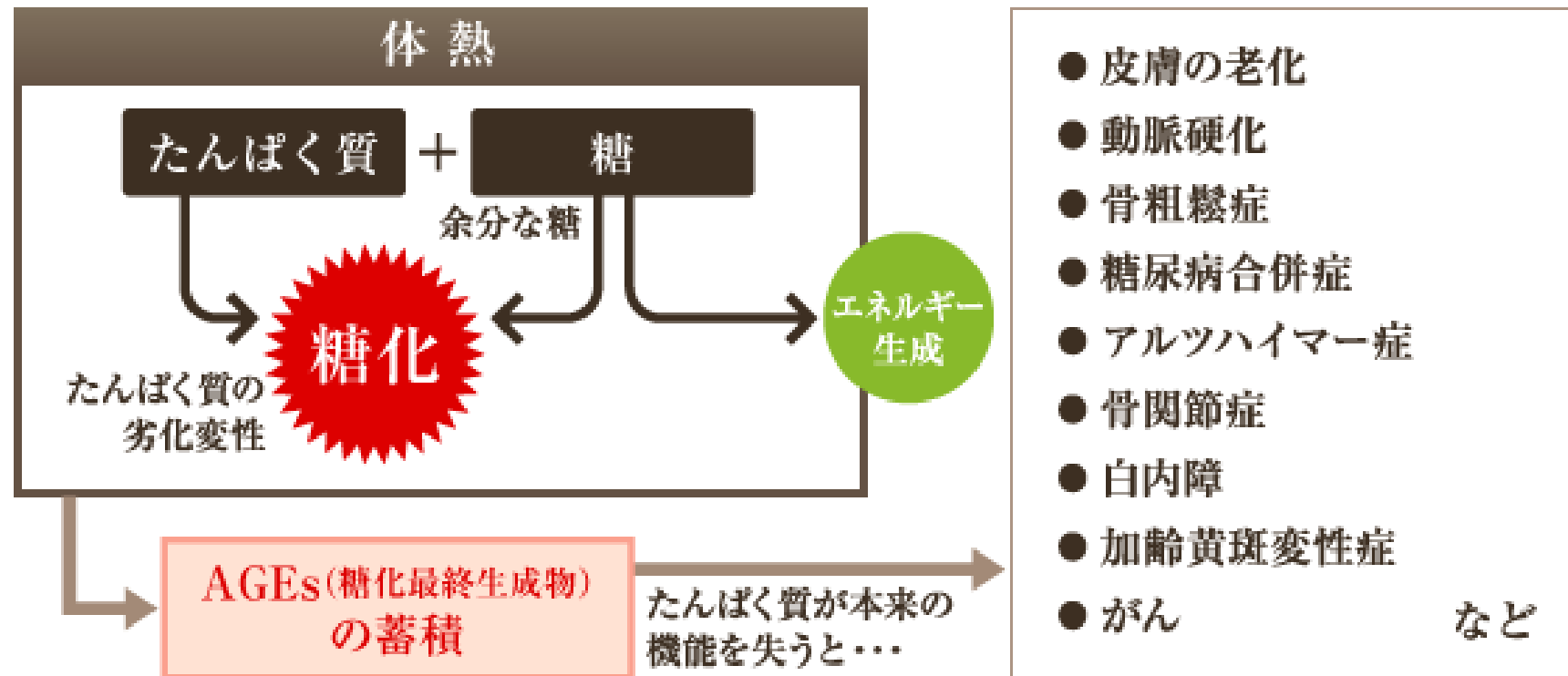
元気通信 HP を参考にして作成しています。



## 体が「コゲている」どういうことなの??

「体がコゲる」とは、体内で不要な糖とタンパク質が結びついて「AGEs(糖化最終生成物)」という老化物質を生成してしまう作用です。これを「糖化」といいます。

これが血管に溜まれば**動脈硬化**の原因に、肌に蓄積されれば**しわやたるみ**に、骨に溜まれば**骨粗しょう症**の原因になってしまいます。



今すぐ始められる抗糖化ライフ  
糖化を防ぐ8つの習慣

1. 朝食は抜かないで、間食はしない
2. ゆっくり食べる
3. 「GI値」の低い食品を撮る
4. 「ベジタブル・ファースト」を心掛ける
5. お茶を飲む
6. クエン酸を撮る
7. 食後1時間以内にウォーキング
8. 睡眠時間は6～7時間とる



### あなたの体はどのくらいコゲている? 糖化度チェックテスト

<input type="checkbox"/> 朝食はほとんど撮らない	<input type="checkbox"/> つい食べ過ぎてしまう傾向がある
<input type="checkbox"/> 麺類やパンをよく食べる	<input type="checkbox"/> 甘いお菓子や清涼飲料水をよくとる
<input type="checkbox"/> 食事の際は白米からとる	<input type="checkbox"/> 食べたらずぐ眠たくなる
<input type="checkbox"/> 野菜をあまりとらない	<input type="checkbox"/> あまり運動をしない
<input type="checkbox"/> 食べるスピードが速い	<input type="checkbox"/> 睡眠時間が6時間未満

**チェックが2個以下**      チェックが3～5個      チェックが6個以上  
 糖化リスクは**青信号**。      糖化リスクは**黄信号**      糖化リスクは**赤信号**  
 現在の生活習慣をキープする。      生活習慣を今一度見直し      老化が進んでいる今すぐ生活習慣を改善

毎日の食事や運動のちょっとした心がけで  
糖化による老化を防ぎましょう。