

鹿児島酸素は、 体と向き合い”健康をサポート”します！

～生活習慣チェックの新常識へ～

◎ AGEs (終末糖化産物) 知っていますか？

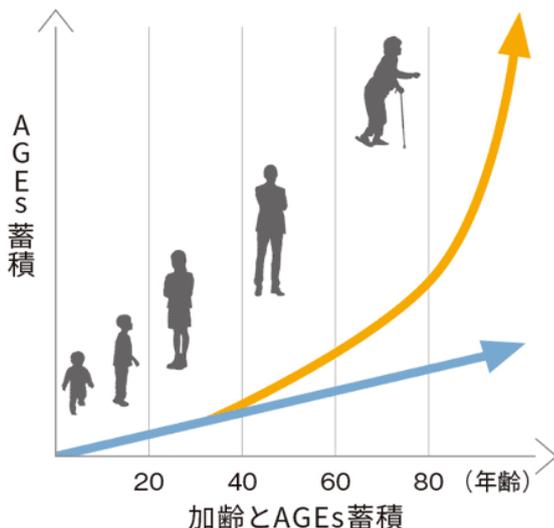
■ AGEs(エージーイー)とは・・・？

食事などで過剰に摂取した糖とヒトのカラダを主に構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成される物質で、最終糖化産物 (Advanced Glycation Endproducts) (注1)と呼ばれています。ヒトの加齢現象や健康に関わる物質として、近年研究が進んでいます。肌、血管、骨なども主にタンパク質からできており、このタンパク質が糖と結びついて、糖化が進むとタンパク質は本来の働きができなくなり、カラダの機能に様々な変化が生じます。



■ AGEsスコアは「生活習慣の成績表」

健康的な生活を送っている人は、加齢にともなうAGEsの蓄積はそれほど多くはありません (健康な老化) (注2)。しかし、不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEsの体内での蓄積は急激に増加していきます (不健康な老化) (注3～6)。このため、AGEsは生体内における「生活習慣のバイオマーカー」(注7)と言われ、そのAGEsスコアは、いわばその人の「生活習慣の成績表」と言えます。また、AGEsの蓄積が健康面や美容面でも体内の生理現象にさまざまな悪影響を与えることも、近年明らかになっています(注8～10)。



※永井竜児ら, Clinician, vol.98, No.476, p.110 (1998).



■AGEsを減らすには？

体内のAGEsは、適度な運動やバランスの良い食生活を継続したり、AGEsをケアする食品を選ぶことで減らすことができます。

○適度な運動

運動をすると糖の消費が促進されることから定期的な運動はAGEsを貯めにくい体づくりに役立ちます。

また、筋力を増やすことも基礎代謝が増えるため日常的に糖が消費されやすくなりAGEsの低減に効果的です。



○バランスのいい食事

現代人は、その生活が豊かになるにつれて、糖質を摂る量が増えてきたと言われています。日常的に、摂っている糖質の量を気にすることも大切です。また、食べる順番を変えるだけでもAGEsケアにつながります。まず初めに、野菜や海藻・きのこ類から食べる、いわゆるベジタブルファーストを実践することで、糖の体内への吸収を穏やかにすることができます。

糖質の摂取量

糖質の多すぎる食習慣にならないよう気をつける



食べる順番

野菜や海藻、キノコ類から食べる、ベジタブルファーストで、糖の吸収を穏やかに



■AGEsをケアする食品

AGEsのケアにはどの食品が良いのかも気になるところです。食物繊維を多く含む野菜や海藻などはもちろん、豚肉やマグロに多く含まれているビタミンB群、またグレープフルーツや梅干しに多く含まれるクエン酸などもAGEsのケアにはおすすめです。

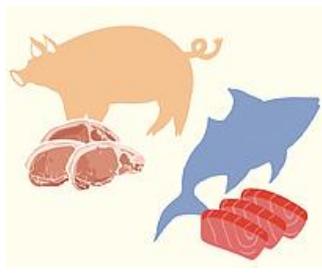
食物繊維

野菜、海藻など



ビタミンB群

豚肉、マグロなど



クエン酸

グレープフルーツ、梅干しなど



■ 実際の測定

①指先をAGEsセンサに入れて数十秒待つだけ。痛みも全くない検査であなたのAGEs値が測定できて、結果も印刷されます。

②AGEsが高い数値で出た方は、食事の内容や運動習慣など生活習慣を見直すきっかけになります。あなたの健康はあなた自身で守る時代です！



AGEsセンサ 製品概要

製品特長

測定者にやさしい光センシング測定

血液採取が不要なため、心理的な負担が少なく老若男女問わず簡単に測定いただけます。

測定精度と再現性を高める指先測定

指先の内側面にはメラニン蓄積がほとんどなく、太い血管もないことから、測定誤差を低減することができます。また、固定もしやすいため、同一箇所を測定しやすくなることができます。

測定者の負担を軽減する迅速測定※11

独自の光センシング技術と回路技術により、わずか数十秒の迅速な測定が可能です。

測定原理

AGEsのなかには、特定の光を照射すると蛍光を放つ性質を持っているものがあり、測定には、この性質を利用しています。この指先からの光(経皮蛍光)の量は、研究機関の血液分析により、血液中のMG-H1※12 (AGEsの一種)との相関が確認されており、間接的にカラダの中に存在するAGEsを測定できます。指先には、経皮蛍光を測定する場合に問題となるメラニンがほとんど含まれないことから、肌の色や日焼けの影響が低い測定が可能です。

微弱蛍光
検出



測定結果の見かた

AGEsスコア

AGEsの蓄積レベルを表します。AGEsの蓄積が多いほど、スコアは高く、蓄積が少ないほど、スコアは低くなります。

評価

同年代と比較して、あなたの蓄積レベルを評価します。

- A** 😊 AGEsの蓄積は同年代の中でも少ないレベルです。(全体の7%)
- B** 😊 AGEsの蓄積は同年代の中でやや少ないレベルです。(全体の43%)
- C** 😐 AGEsの蓄積は同年代の中でやや多いレベルです。(全体の34%)
- D** 😞 AGEsの蓄積は同年代の中で多いレベルです。(全体の14%)
- E** 😞 AGEsの蓄積は同年代の中で非常に多いレベルです。(全体の2%)

ランキング

同年代の(100人)中で、あなたのスコアが何位に相当するかを表します。AGEsスコアが低いほど順位が高くなります。

※独自の臨床研究で収集した数万人のデータ※15と、経皮的測定による結果を比較、Aより低いスコアは100人中100位、Cより低いスコアは100位より低い順位で表示しています。

適切なカラダ管理のために、継続した測定をおすすめします。

測定の目安
1〜2週間に
1回

この測定機は、医療機器ではありません。測定数値は、健康的な生活をおこなうための目安であり、疾患の有無を表すものではありません。