

# 2018.5月の健康情報

## お役に立てるでしょうか？

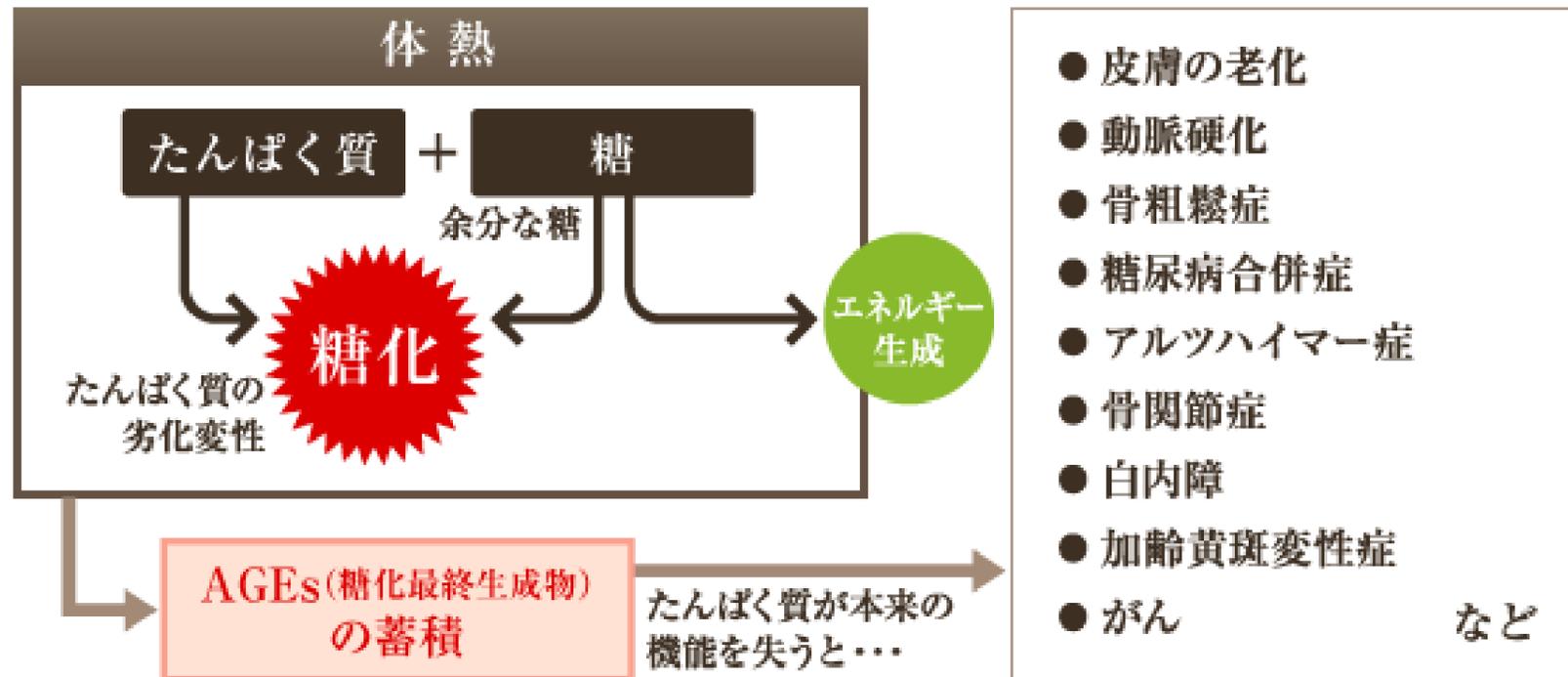
元気通信 HP を参考にして作成しています。



## 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。