



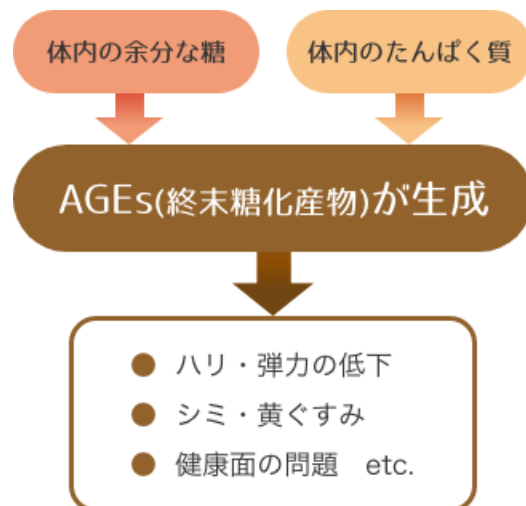
エリナ★ビューティーコラム vol.14 [2025.06.26改定]

年の瀬が迫る時期は暴飲暴食になりがちですが、これがただ「太る」だけでなく「老ける」原因になることをご存知ですか？
今回は、「老け」の要因として注目されている「糖化」についてのお話です。



よく耳にする「糖化」とは？

糖化とは、たんぱく質が糖と結びつくことです。食事で糖質を過剰摂取して、血液中に余分な糖分があると、体内のたんぱく質と結びついて「AGEs」（終末糖化産物）という老化促進物質を作り出してしまう。
このAGEsは褐色で硬いのが特徴で、肌に影響するとコラーゲンが破壊されてハリや弾力が失われ、皮膚に沈着するとシミや黄ぐすみの原因となります。
このAGEsは、体内に蓄積されてしまうと、美容面だけでなく健康面にも様々な問題を引き起こしてしまうのです。



「酸化」とはどう違うの？

「酸化」も「糖化」も「老け」を促進してしまうものですが、一般的に、酸化は「体のサビ」、糖化は「体のコゲ」と言われています。



紫外線や喫煙、心身のストレスなどで発生する活性酸素の強い酸化力で、細胞がダメージを受けて劣化していくのが酸化です。

酸化が進むと、体の中に酸化に対抗しようとする酵素が発生するのですが、この酵素がたんぱく質でできているために、このたんぱく質と糖が結びついてしまうと酵素として働けずに、酸化を防ぐ力が低下してしまうのです。

その状態で糖化が進むと、さらに酸化のダメージが大きくなります。

このように、酸化と糖化は密接な関係にあるので、両方そろそろ「老け」のリスクが増します。

できるだけそうならないように普段の食生活に気を付けて、紫外線ケアなどのお手入れもしっかりとすることが大切です。

「糖化」の対策ポイント

まずは、暴飲暴食をしない、ということですが、すぐに始められる簡単な食習慣をご紹介します。

1 食べる順番

最近よく「野菜を先に」と言われるようになりましたが、いわゆる「ベジタブル・ファースト」の食べ方が糖化を抑えるポイントになります。



2 よく噛む

噛むことでめぐりが良くなり健康的な新陳代謝がアップしてAGEsの排泄につながります。

また、表情筋が鍛えられ、たるみが気になる頬や顎がすっきりして、ほうれい線対策にもなります。一口30回以上が目安です。



3 食物繊維を意識的に摂る

食物繊維には糖の吸収を抑えたり、塩分の吸収を防いだりする働きがあります。

現代人は食物繊維不足ですから、食事だけで補えない分はサプリメントをうまく利用しましょう。



「エリナ果菜」は、トクホ成分である難消化性デキストリン(水溶性食物繊維)を配合しているので、糖質をゆっくり吸収してくれる作用があります。おなかをスッキリ整えてくれるので、パーティーの多いこの時期にぜひオススメ。

体の内側だけでなく、外側からのケアも重要です。

紫外線を浴びて増えるメラニン色素は、AGEsがたまるとうまく代謝されずにシミになります。また、AGEsがメラニンの産生量を増やすこともシミの原因となります。

この時期のケアには「**スキンライトナークリーム**」がオススメ。

ビタミンC誘導体配合で肌の明るさ感をアップするだけでなく、しっかりと保湿してくれます。



他にも、15分程度のウォーキングや質の良い睡眠をとるなど、ちょっとした工夫や習慣の見直しで、糖化を防ぐことができます。

毎日の生活に取り入れて、いつまでも美しい肌で過ごしましょう。

