



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元: (株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

一般健康診断の基本項目のひとつである血糖検査。この数値で一喜一憂する方もいらっしゃると思います。ところで「どうして血糖値が高いとダメなの？」と聞かれたら、あなたは何と答えますか？糖尿病になると言われているからでしょうか？肥満に繋がるからでしょうか？そこで今回は、血糖値が高いとどうなるのかについて説明いたします。

血糖値と高血糖

血糖値は、空腹時であれば通常71~109mg/dL程度に保たれています。食後はこの数値を超えますが、健康な方であれば食後2時間後の血糖値が140mg/dL以上になることはありません。この血糖値が通常の値まで下がらず、慢性的に高い状態が続くと「良くない状態」いわゆる「糖尿病」であるとされています。ちなみに極端なケースを除くと、**高血糖**状態というのは厄介なことにあまり自覚症状がなく、「良くない状態」のまま見過ごされてしまうことが多くあります。

高血糖が続くとどうなるの？

では、慢性的な高血糖が良くないのはなぜでしょうか？それは「血管がダメージを受けて、様々な病気につながるから」です。高血糖が続くと、体の中では「AGEs」と呼ばれる物質の産生が促進されます。AGEsは毛細血管にみられる周皮細胞と呼ばれる部分に**酸化ストレス**を与えて傷つけるだけでなく、炎症反応も引き起こします。これらのダメージは小さな血管から進行するため、小さな血管が多い腎臓や目の網膜は特に影響が出やすくなります。また、AGEsが多いと活性酸素がでやすくなり、動脈硬化を引き起こす原因になるとも言われています。血管のダメージはゆっくりと進行します。もし空腹時高血糖を指摘されたら、自覚症状がなくても体の中で「良くない状態」が始まっているかもしれません。将来の自分のために、一度受診をしてみませんか？

参考：患者さんとその家族のための糖尿病治療の手びき

竹内正義 生活習慣病の発症・進展における Toxic AGEs (TAGE)-RAGE系の関与 金医大誌(J Kanazawa Med Univ)37 : 141-161, 2012

活性酸素と酸化ストレスって何？



次ページにつづく！



活性酸素とは呼吸によって体内に取り込まれた酸素の一部が、通常よりも活性化された状態になることをいいます。免疫機能や神経伝達物質として働く一方で、過剰になると動脈硬化を引き起こしたり、免疫力の低下や老化の原因になったりと言われています。通常、わたしたちの体の中では酸化防御機構（活性酸素を除去して体を守るシステム）がバランスよく働いていますが、活性酸素の産生が過剰になるとこのバランスが崩れた状態となり、これを**酸化ストレス**といいます。



力を合わせてパワーUP!

ビタミンACE(エース)

「^{エース}ビタミンACE」すなわちビタミンA・ビタミンC・ビタミンEは、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用という働きを持つことから「**抗酸化ビタミン**」とも呼ばれています。今回は、それぞれの特徴や摂取のポイントをご紹介します！



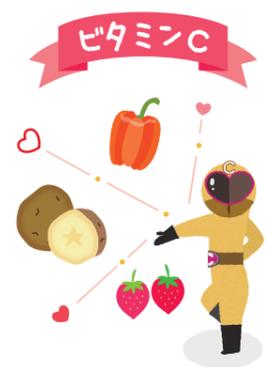
ビタミンAのうち、抗酸化作用があるのは主に**β-カロテン**などのカロテノイドです。β-カロテンはモロヘイヤ・にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれます。

抗酸化作用以外の働き

ビタミンA(主にレチノール)は、目や皮膚・粘膜の健康を維持するのに欠かせない栄養素です。レチノールはレバーや卵黄などの動物性食品に多く含まれます。

おすすめの摂り方 ▶ 炒め物・揚げ物・ドレッシングを使った料理など

脂溶性のため油脂と一緒に摂取すると◎



ビタミンEと協力して体内で抗酸化作用を発揮します。パプリカ・いちご・じゃがいもなどに多く含まれています。

抗酸化作用以外の働き

皮膚や細胞のコラーゲン合成、鉄の吸収促進にも役立ちます。

おすすめの摂り方 ▶ サラダ・フルーツなど

水溶性で熱に弱いので、加熱しすぎないようにするか、生でも食べられるものはそのまま食べるようにしましょう。いも類に含まれるビタミンCはでんぷんで保護されているため、加熱しても分解されにくい特徴があります。



強い抗酸化作用を持ち、体内の脂質の酸化を防ぐ働きがあります。アーモンド・アボカド・かぼちゃなどに多く含まれています。

抗酸化作用以外の働き

血管を拡張させて血液の流れを良くする働きがあります。

おすすめの摂り方 ▶ 炒め物・揚げ物・ドレッシングを使った料理など

脂溶性のため油脂と一緒に摂取すると◎
酸化しやすい特徴があるため、なるべく鮮度がいいうちに食べるようにしましょう。β-カロテンやビタミンCと一緒に摂取することでより抗酸化作用が高まります。

いつもの食事に「ビタミンACE」を取り入れて、活性酸素のダメージから身を守りましょう！

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「抗酸化ビタミン」/大塚製薬栄養素カレッジ栄養教養学部カラダ整え学科 日本人の食事摂取基準2020年版/女子栄養大学出版部「栄養素の通になる」

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。