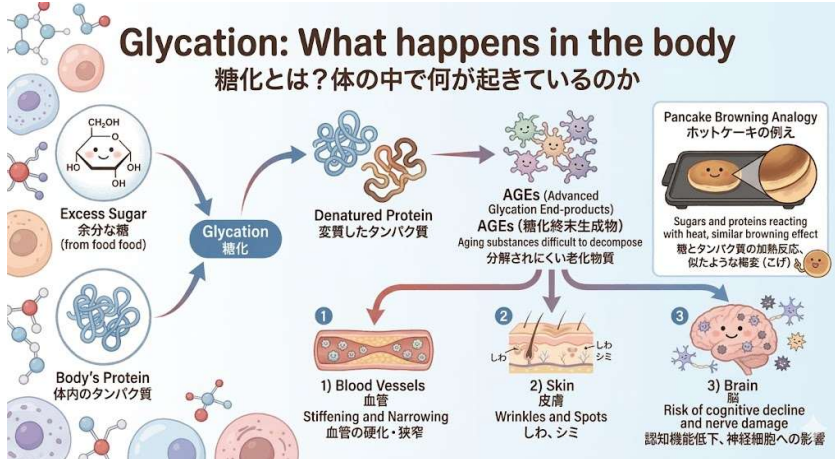




## 脳の「こげ」に注意！糖化が招く認知症リスクと今すぐできる予防法

皆さんは「糖化（とうか）」という言葉に耳にしたことがありますか？

最近では、酸化を「体のサビ」と呼ぶのに対し、糖化は「体のこげ」と表現され、老化を早める大きな原因として注目されています。実は、この「糖化」が私たちの脳の健康、特に認知症の発症に深く関わっていることが分かってきました。



### ■糖化とは？体の中で何が起きているのか

糖化とは、食事などで摂取した「余分な糖」が、体内の「タンパク質」と結びつき、タンパク質が変質してしまう現象です。

この反応によって作られるのが「AGEs (糖化終末生成物)」という老化物質です。一度作られたAGEsは分解されにくく、血管や皮膚、そして脳などの組織に蓄積し、その機能を低下させてしまいます。ホットケーキを焼いたときに表面が茶色くこんがり焼けるのも糖化の一種ですが、同じようなことが体内の細胞でも起きているのです。

### ■糖化が認知症リスクを高める！？

脳は非常に多くのタンパク質で構成されているため、糖化の影響を強く受けます。

アルツハイマー型認知症の大きな原因とされる、脳のゴミ「アミロイドβ」。最新の研究では、脳内で糖化が進むと、このアミロイドβが排出されにくくなり、脳内に蓄積しやすくなることが判明しました。さらに、AGEsそのものが脳の神経細胞に炎症を引き起こし、記憶力や判断力を司る細胞を破壊してしまうリスクも指摘されています。つまり、「脳のこげ」を防ぐことは、認知症予防の最前線と言えるのです。

春は新しい習慣を始めるのに最適な季節です。日々の食事や運動を少し見直して、若々しく健康な脳を守っていきましょう。

## 今日からできる！「脳のこげ」を防ぐ3つの習慣

糖化を防ぐ鍵は、食後の「血糖値」を急激に上げないことにあります。

### 1. 食べる順番を意識する(ベジタブルファースト)

野菜・食物繊維

肉・魚・タンパク質

ご飯・炭水化物/糖質

血糖値上昇

急激な上昇

緩やかな上昇

食事の際は、まず野菜(食物繊維)から食べ始めましょう。次にタンパク質(肉・魚)、最後に炭水化物(糖質)を摂ることで、糖の吸収を緩やかにできます。

### 2. 調理法を工夫する

高温調理(避けたい)	水を使った調理(おすすめ)
揚げ物 焼き物	蒸し物 茹で物 煮物
AGEsが増加	体内に入るAGEsを抑制

「揚げる」「焼く」といった高温調理は、食品中のAGEsを増やします。「蒸す」「茹でる」「煮る」といった水を使った調理法を選ぶことで、体内に入るAGEsを抑えることができます。

### 3. 食後30分の軽い運動

食後30分～1時間

1) ウォーキング 2) スクワット

糖化を防ぐ

糖がエネルギーとして消費

食後30分～1時間は最も血糖値が上がりやすい時間帯です。このタイミングで15分程度のウォーキングやスクワットを行うと、糖がエネルギーとして消費され、糖化を防ぐことができます。

振替日程決定！

## 「認知症世界の歩き方」東京エリア交流会

～仲間とつながり、動き出そう～

東京

たいこん クロスセッション登場！



みんな応援に来てね！

2026.5.24 日 13:00～

開催場所  
新宿二丁目 BAR 九州男



お申込みはコチラから▼

issue+design コラルト

お待ちしております！ミートアップイベントの振替開催日が決定しました！皆様のご参加をお待ちしております♪

また、先週末の「The お花見+α」では、たくさん仲間たちと、とても充実したひとときを満喫させて頂きました♪・・・ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

今日から自転車ルールが厳罰化され、「ながらスマホ」の罰金は、なんと1万2千円！・・・エイプリルフルですがこれはホントの話・・・くれぐれもご注意ください。

コラルトWEB



公式LINE



★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中！  
次回開催は2026年4月25日(土)18:00～19:30です！  
※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ！  
公式WEBからもお申し込み可能。(本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください！)