

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～老化反応！糖化～

糖化は、身体の中のタンパク質と余分な糖が結びついて、タンパク質が変性、劣化してAGE（^{エージーイー}蛋白糖化最終生成物）という名の**老化物質（悪玉物質）**を生成する反応のことを言います。

この老化物質であるAGEは分解されにくく、肌や髪、骨など全身に蓄積して**老化を進行**させ、さらに体調不良やさまざまな疾患（糖尿病、高血圧、がん、認知症、骨粗しょう症、動脈硬化、白内障等）の原因となります。糖分や脂肪の多いお菓子やファストフードを好んで食べ、運動不足や睡眠不足等が重なると、正常な老化に加えて**病的な老化が加算**され、実年齢よりも体の中の老化が早く進行することになります。

☆糖化リスクチェック表です。以下の10項目の中で、自分にあてはまる項目の数を合計してください。合計数が多いほど糖化リスクが高い状態です。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食はほとんど食べない | <input type="checkbox"/> 食べたらずくに眠くなる |
| <input type="checkbox"/> つい食べ過ぎてしまう | <input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 麺類やパンを良く食べる | <input type="checkbox"/> 普段はあまり運動をしない |
| <input type="checkbox"/> 甘いお菓子やジュースをよくとる | <input type="checkbox"/> 食べるスピードが人よりは早い |
| <input type="checkbox"/> 食事の際はまず白米から箸をつける | <input type="checkbox"/> 睡眠時間は6時間未満 |



上記のチェックに**あてはまらない生活**をこころがけてください。

ごぼうのかば焼き

(材料4人分) E830kcal P42g 食塩6.8g
ごぼう(太くて長い物) 1本
かたくり粉・揚げ油 各適量
☆うすくち醤油大1・2/3～大2
☆みりん・酒・水 各大2
☆砂糖 大2/3
卵 6個 白ごま 大1

- ①ごぼうを縦5cm×薄さ2～3mm位の長方形に切る。
- ②卵と一緒に①を15分蒸し、蒸せたらゆで卵の殻をむく。
- ③蒸したごぼうにかたくり粉をまぶし、カラリと揚げる。
- ④☆の調味料に火を通し、③とゆで卵を合わせて煮る。
- ⑤とろみがついて全体に絡まったらすりごまをかざる。



おいしいですよ！

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

