

「酸化」と「糖化」のお話 ~その2~



あけましておめでとうございます。院長の梅津由子です。

今年も皆様の健やかな日々になんかでもお役に立てるよう、スタッフ一同頑張ります。花沢アイクリニックをどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、前回は酸化（体のサビ）と糖化（体のコゲ）についてお話ししました。酸化は、体内で活性酸素が増えることによって、糖化とは、体内のたんぱく質と糖がくっつき、たんぱく質の機能が落ちることによって引き起こされます。

今回はその予防策についてです。

体の酸化を防ぐ抗酸化作用を持つとされる食品には、ビタミンAを多く含むニンジンやホウレン草などの黄緑色野菜、ビタミンCが多いブロッコリーやパプリカ、ビタミンEが多いアーモンドやウナギなどがあります。また、魚油(オメガ3脂肪酸)も酸化を防いでくれます。魚油が多く含まれるのはサバ・イワシなどの青魚・サーモン・ニシン・マグロなどです。缶詰でかまいません、一食に一品は魚料理を入れるとよいかもかもしれません。



糖化を防止するには、ご飯やパン、麺類、果糖ブドウ液糖が大量に入った清涼飲料水などの食べすぎ飲みすぎは禁物です。これら糖質の多い食べ物ばかりを食べていると血糖値が上がります。そこで血糖値を急激に上げないために、繊維質の多い野菜などを先に食べる「ベジファースト」を実行してはどうでしょう。まず野菜を食べ、その後に肉や魚と言ったたんぱく質の食物を食べ、最後にご飯や麺類といった順番で食べると血糖値の急上昇を防ぐことができます。

血糖値の上昇を抑える低GI食品



また、低GI(グリセミック・インデックス)と記された食品を見たことはありませんか？これは、血糖値を上げにくい食べ物のことです。GIとはどれくらいの早さで血糖値が上昇するのかを数値化したものですが、この数値が低いほど血糖値の上昇スピードが遅く、糖化のリスクが低い食べ物となります。

そして、糖化を防止するためには、質の良い睡眠も非常に重要です。睡眠と糖化には深い関連があり、十分な睡眠を取ることによって血糖値のコントロールが良好になり、糖化の進行を抑える

ことができます。

こうしてみると、野菜やお魚中心の和食が一番体に優しい食事といえそうです。食べるのが大好きで、夜更かしの私にとっては難しい点も多々ありますが、食べすぎず、良い睡眠をとるように心がけ、あらたな1年をスタートしたいと思います。



目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



IPL光治療 お知り合い・お友達 ご紹介キャンペーン

ご紹介カード配布期間

2025年1月6日～3月31日

ご紹介カードの有効期限：発行日から3ヵ月



ご紹介いただいたお知り合い・お友達が、
新たに IPL 光治療の施術を受けられたら

お2人に 2 回目以降の施術料
割引チケットをプレゼント！



ご紹介者さま

ご紹介いた
いた方が初回
の施術を受け
たら

割引チケット
2,000 円
プレゼント！

チケットの有効期限

ご紹介いただいた方が、施術を
受けられた日から3か月後まで

お知り合い・お友達

ご紹介カードを
持参して、初回
の施術を受け
たら

割引チケット
2,000 円
プレゼント！

チケットの有効期限

初回の施術を受けられた日から
3か月後まで

※ご紹介カードの配布は、IPL 施術を当院で受けたことがある方が対象です。

※学割・MGD モードでの施術はキャンペーン対象外となります。

完全予約制

お気軽にスタッフにお声がけください。

今年は巳年、皆様にヘビー級の幸せが訪れる 2025 年になりますように★
今年もクリニック通信をよろしくお願いたします！

HAPPY NEW YEAR

