

萬年内科

院長 萬年 孝太郎

# 榎の木だより

えん

## 【院長あいさつ】

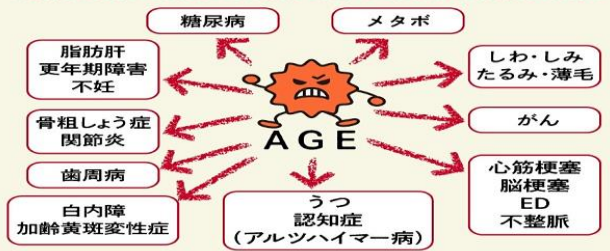
ようやく寒さの峠が過ぎ、当院中庭では“しだれ梅”が開花しはじめました。春の訪れを感じる季節となりましたね。先月は雌ヤギのユキちゃんがなんと5頭出産。しかもすべてメス。未熟児で生まれた1頭は2日後にお星さまとなってしまいましたが、残りの4頭は元気に育っています。飼ってみたいと思われる方にはお譲りいたしますよ。2月は何かと忙しくこの“榎の木だより”の発行が遅れてしまいました。気が付けば今回はvol. 94.今後も月1回のペースで健康に関する話題を発信していきたいと思っております。よろしくお祈りします。

## 【今月のおはなし】

### \*今回は、「AGE」

“AGE”という言葉聞いたことありますか？終末透過産物ともいわれるものですが、最近の研究ではこれが、老化や生活習慣病やがんをはじめとした多くの疾患の原因であるとして注目を浴びています。AGEは過剰な糖分とたんぱく質により体内でも合成され、一度沈着すると長年排泄されず健康に影響を及ぼすものとも言われています。AGEを溜めない食習慣としては糖분을控え、食物繊維を多く含む食材の摂取があげられます。

### 蓄積したAGEが体に及ぼす影響



AGE値

高

低

生  
すべての食品は生の状態が最もAGE値が低い。

蒸す・ゆでる  
熱を加えても比較的AGEが発生しない調理法。

煮る  
AGE量は少ないが、長時間煮込むにつれて多くなる。

炒める  
高温で炒めるほどAGE値は高くなる。

焼く  
強火や直火で焼いた方がいい。焦げ目はAGEが高い部分。

揚げ物  
食品中に含まれるAGE値を数倍化した単位がexAGE。1日あたりの摂取量は10,000exAGE。これを毎日摂るとAGEが過剰に溜まることはないといわれる。

1位	カルボナーラ	27,033 exAGE
2位	サーロインステーキ	26,843 exAGE
3位	ミックスビザ	21,783 exAGE
4位	シーフードビザ	19,676 exAGE
5位	カツカレー	17,337 exAGE

【exAGE(ハンドブック)】監修：山形第一 一般社団法人AGE研究会発行より

また調理法によりAGEは増加するとも言われ、揚げる・焼くより煮る・蒸す・ゆでる方が産生は少なくなります。その他、過度な飲酒・運動不足・喫煙・不眠・ストレス・早食いなどもAGEを増やす原因と言えます。

もうお気づきとされますが、“生活習慣病”の予防と同じですね。これを機会に食習慣を見直してみたいか？当院では病気のみならず、健康相談も随時受け付けております。

## 【当院からのお知らせ】

- ・ 3月より内視鏡検査・超音波検査枠を拡大しました \* 午前外来終了後、12時～
- ・ 循環器検査（心臓エコー・頸動脈エコー・24時間心電図）も当院で可能です
- ・ 待ち時間・感染症対策として、“診療予約”にご協力をお願いします。ネット予約も可能です
- ・ 当院の情報をいち早くお届けするために、SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212  
福岡県久留米市  
城島町江上上184  
TEL:0942-62-4161

		月	火	水	木	金	土
午前		○	○	○	○	○	○
8:30~12:00							
午後		○	○		○	○	
15:00~18:00							



ホームページ



ドクターズファイル