

# AGEsって聞いたことはありませんか？

## AGEsとは一体？



AGEsとは、最終糖化産物（Advanced Glycation Endproducts）と呼ばれ、分かりやすく言うと、糖質とタンパク質を同時に加熱することでできる焦げた褐色の部分（ステーキやトースト、ホットケーキ等の焦げ目）のことです。老化を進める原因物質として、老化に関する研究の中でも近年注目を集めています。また、AGEsは口から体内に入るだけでなく、食事によって摂り過ぎた余分な糖とからだの中のタンパク質が結びつくことで体内で生成もされます。

肌、血管、骨などは主にタンパク質からできており、このタンパク質が糖と結びついて、糖化が進むとタンパク質は本来の働きができなくなり、からだの機能に様々な影響を与えます（右イラスト参照）。

## まずはAGEsの蓄積状況を知ってみませんか？

**2024年10月24日（木）開催の健康測定イベント**

にて、あなたの体内に蓄積されたAGEsを  
指先から簡単に測定することができます！

ぜひお気軽に参加してみてください



AGEsを体内に溜めない生活・減らす生活を送ることが大切です！

