

〈コゲると老化する！？〉

皆さん、糖化ってご存知ですか？

酸化はわかりますよね？そうです。

酸化=サビですね！糖化=コゲることです！



糖化とは、タンパク質に糖がくっつくことです。くっついたら離れないので変性してしまいます！

例えば、柔らかいふわふわの白い食パンに、糖がくっつくと、コゲて、カチカチに変性してしまいます。元には戻れません。

また、例えば、長時間、車の運転をするトラックの運転手さんなど、紫外線が当たる方の顔半分は、色が黒くなるだけではなく、肌が硬くなってシワも多いです！

そのシワもだんだん深くなっています！老化の進行が早いということです！

しかし、ご安心ください！（特許を取得しました！）

タンパク質に糖がくっついたのを削り落とすと良いのです。

予防にはもちろんですが、サメのスクアレンを使っていると、糖化の進行が抑えられるようです。あまりひどくなった場合には、簡単には戻らないとは思いますが、時間をかければ戻せるようです！そのような特許が取れたそうです。一度糖化度をチェックしてみませんか？気になる方は早めの対策をしましょう。

糖化度チェックしました！

9月7日スクアレンの勉強会が和歌山市であり、その時に糖化度を測定してもらいました。なんと！**A判定が出ました！**

仲間の先生達から、何をしたん？と尋ねられましたが、その日は、朝サメ5粒。午後からは孫と遊び、暑かったので、サメを4粒夕方から飲みました！

1日で変わるものではないので、毎日サメは朝5粒飲んでいきます。老化が進むと、見た目だけではなく、脳の老化も進んでしまいます。体の健康も大切ですが、頭の健康はより大切です。

しっかり予防していきたいと思います。まずは、見た目が同年代の方より老けているなどと思う方は、しっかりスクアレンに取り組んでみてください(^^)

40歳を過ぎると、普通に息をしても、若いときの半分ぐらいしか酸素は届いていません！細胞を元気にしてくれるサメのスクアレン。しっかりとって若々しく、いつまでも元気でいたいものです。

