

糖化・酸化(老化の2大要因)

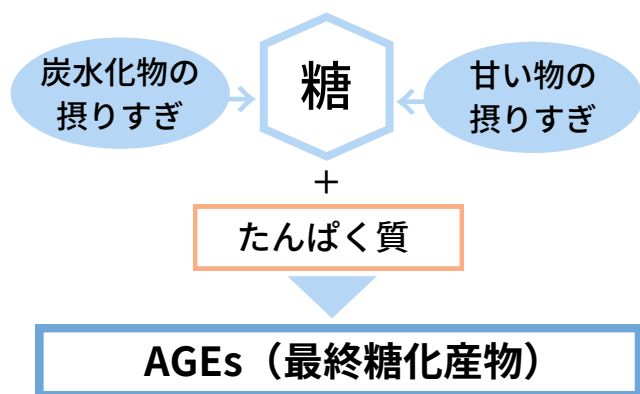
疲れやすい、肌のくすみが気になる…

そんな時、からだの中では「糖化」や「酸化」が進んでいるかも？
これは老化や生活習慣病の原因のひとつです。毎日の食事で少し意識をして、体を「焦げ」や「サビ」から守りましょう！



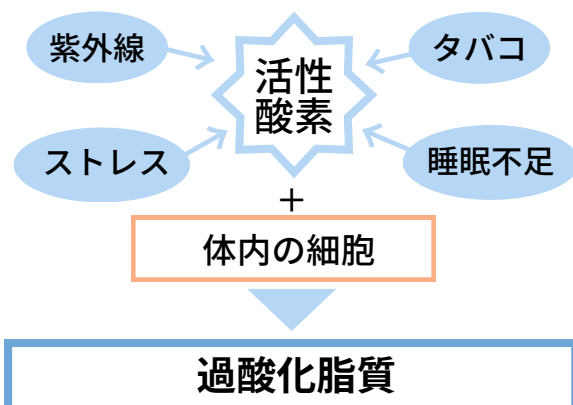
糖化

体が「焦げる」



酸化

体が「サビる」



⚠️ 糖化×酸化 ➡ 老化のスピードアップ ⚡️

糖化予防ポイント

- ① AGEsを貯めない
➡ 「焦げ×揚げ×甘い」はAGEs増加
- ② 調理方法の工夫
➡ 生<蒸す<煮る<焼く<揚げる
※電子レンジも高温になるため注意
- ③ 血糖値を上げない食事
➡ ベジファースト
低GI値食品の選択

高温ほど
AGEsは
増える

酸化予防ポイント

- ① 抗酸化ビタミンを摂る
➡ ビタミンC (じゃがいも、果物)
ビタミンE (ひまわり油、ナッツ類)
ビタミンA (緑黄色野菜、レバー)
- ② フィトケミカルを摂る
➡ カロテノイド
(海藻類、甲殻類、果物)
ポリフェノール
(緑茶、チョコレート、豆類)



12月にOPENします！
キタバ

健康クラブ

食べて動く健康づくりを管理栄養士がサポート！



会員募集



会費：月額2200円(税込)

ジムが
利用できる

7種の
測定機器で
健康測定

測定結果を
データ管理

管理栄養士
の栄養相談

健康ポイント
貯めて
お得に買い物

ロコモ度&
認知度チェック
定期開催

会員の申し込み受付中！

※受付日時は測定ブース営業日時に準じます、申し込み手続きには30～60分お時間を要します
ご入会および本会サービス利用にはスマートフォンが必要となります、本人名義のキタバカードを作成済みの方は必ずお持ちください
申し込み日に初月会費をお支払いいただきます、継続課金の契約にクレジットカードまたは口座の情報が必要となります
申し込みの混雑時は待ち時間の発生あるいは予約制とする場合があります

お問い合わせ・営業時間はこちら

〒586-0024 河内長野市西之山町7-2
キタバ薬局 河内長野店
TEL：0721-50-0016



測定ブース
火～金 13:00-17:00

フィットネスブース
火～金 13:00-17:00
土曜日 13:00-17:00



KITABAEIYO