

ヤ一坊の けんこうナビ



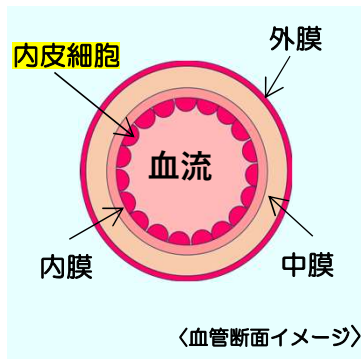
健康お役立ち情報

テーマ 「血管を若々しく」

全身に栄養や酸素を届けてくれる大切な「血管」。若い時にはしなやかだった血管も、年齢と共に老化していきます。血管を若々しく保つポイントをご紹介します。

■ 若々しい血管のカギは『**内皮細胞**』

血液を心臓から全身に届ける「動脈」や、全身の血液を心臓に戻す「静脈」は外側から「外膜」「中膜」「内膜」という構造になっています。血管の内側は、「**内皮細胞**」と呼ばれる細胞に覆われています。



動脈硬化のはじまりは、内皮細胞が傷つくことといわれています。内皮細胞が傷つく原因には、生活習慣を原因とする「高血圧」「高血糖」「高コレステロール」などがあります。近年、食生活をはじめとする生活習慣を改善することで、**内皮細胞の働きが回復し、血管状態が改善する**ことがわかっています。

「内皮細胞」を傷つけない生活で、若々しいぴちぴち血管を目指そう！！



■ 『**内皮細胞**』を傷つけない食習慣とは？



Point 良質なたんぱく質（肉・魚・卵・乳製品・大豆など）を摂りましょう

内皮細胞の新陳代謝（古い細胞から新しい細胞への入れ替え）を促し、血管を強くします。特に、青魚には動脈硬化の予防効果をもつDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれるのでおすすめです。血液をサラサラにする効果のある納豆も積極的に摂りたい食品です。



Point 野菜はたっぷり摂りましょう

野菜に多く含まれるカリウムは体内の塩分を外に排出する働きがあります。また、食事の際に野菜料理から食べると、食物繊維が糖質の吸収をおさえてくれます。野菜には、抗酸化作用（老化の原因となる活性酸素を無害化するはたらき）のあるビタミンやポリフェノールも多く含まれます。



Point 塩分は控えめにしましょう

過剰な塩分は血管を傷めるだけでなく、血圧を高くして内皮細胞を傷つけてしまいます。塩分を多く含む食品は控えめに。汁物は、具沢山にすれば塩分を控えられて満足度もアップします♪



Point 糖質は控えめにしましょう

炭水化物や甘い食べ物に多く含まれる糖質を必要以上に摂ると内皮細胞を傷つける原因になります。現代の食事は糖質が多くなりがちですので、控えめを心掛けましょう。

積極的に摂りたい食品

■良質なたんぱく質

魚類



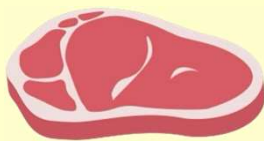
EPA&DHAで動脈硬化予防

豆製品

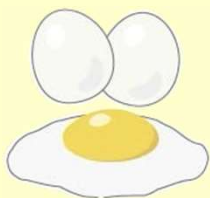


大豆サポニンで動脈硬化予防

肉



卵



乳製品



■野菜・海藻・きのこ



カリウムで体内の塩分排出

抗酸化作用で動脈硬化予防



食物繊維で糖質の吸収をおさえる

血管ピキピキ



摂りすぎに注意したい食品

血管しょんぼり

■高塩分食品



■脂肪の多い食品



■糖質の多い食品



■アルコール



■適度な運動習慣 & しっかりと休養することも大切です

血管の内皮細胞を元気にするためには、食生活に加え、適度な運動習慣と休養も大切です。

特別な運動をしなくても、車やエレベーターの頻度を減らして歩いたり、階段を上り下りするだけでも効果があります。毎日10分、しっかり歩くだけで内皮細胞が元気に働いて血管が広がります。また、仕事や家事の合間にストレッチをするのもおすすめです。適度な運動は、質のよい睡眠にもつながります。

良質な睡眠のためには「寝る前のスマホ・テレビは控え、照明をおとす」「寝る前に食べない」「冷えに注意」を心がけましょう。睡眠をとり、しっかりと休養することで、血管は健康を取り戻します。

