

環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 8月号 Vol.154

Q. 血管と"見た目"の若さは比例する? ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒ A. はい、本当です。
 「血管が若いと、見た目も若い」といわれます。しなやかで弾力がある若い血管は、体のすみずみまでスムーズに血液が流れるので、適切な栄養と酸素がしっかり届くからです。
 みなさん、実年齢より若々しく見られたいですよね?そこで今月のテーマは「血管を若返らせる方法」です!

血管の老化とリスク

血管の老化=動脈硬化の進行具合、を表すのが血管年齢です。

血管の老化は、年齢とともに進行しますが、生活習慣や健康状態によっても影響を受けます。

《血管老化を促進させる主な原因》

加齢

バランスの悪い食生活

運動不足

喫煙

ストレス

睡眠不足

過度の飲酒

老化が進行すると、血管の壁はダメージを受けた状態となり非常にもろくなっていきます。

結果、動脈硬化となった血管は、脳出血・脳梗塞・心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす原因となります。

以下、血管を若返らせる方法について、見ていきましょう!



『お・さ・か・な・す・き・や・ね』を上手に取り入れて、食生活で血管を若返らせよう!

お お茶



お茶に含まれるカテキンにはコレステロールや中性脂肪、血糖値を改善する働きがあります。抗酸化作用により血管の老化も防ぎます。

さ 魚



鰯(いわし)、鰯(あじ)、鯖(さば)、秋刀魚(さんま)などの青魚に多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸には、中性脂肪を減らしコレステロールの合成を抑制する働きがあります。また脂肪の燃焼を促進し肥満を防ぐ効果もあります。

か 海藻



海藻に含まれる水溶性食物繊維にはコレステロールを吸着して体外排出する働きや食後の血糖値上昇を抑える効果もあります。代謝を促すミネラルも豊富に含まれます。

な 納豆



成分のナットウキナーゼには血栓を溶かして血液をサラサラにする働きがあります。脂肪代謝を促進するビタミンB群も豊富です。

す 酢



酢酸やクエン酸などは赤血球の膜を柔軟にする働きがあるため、血流を良くします。糖質の燃焼を促進して肥満を防ぐ作用もあります。

き きのこ



豊富に含まれるβグルカンにはコレステロール改善効果があります。免疫力を高める作用もあり、がん予防にもなります。

や 野菜



野菜には健康維持に欠かせないビタミンやミネラルが豊富に含まれます。また、塩分を輩出して血圧を下げる効果や抗酸化作用もあります。

ね ねぎ類



ねぎ類(玉葱、長葱、にんにく)のにおい成分、アリシンには血小板凝集の抑制や血栓予防の作用があります。

運動で血管を若返らせよう!

運動は肥満解消の他、高血圧や糖尿病、脂質異常症の改善に効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動を週に3回、1回30分を目安に始めてみましょう!

喫煙やストレス、過度の飲酒は血圧を上昇させ血管壁に大きな負担をかけて傷つける原因になります。特に喫煙は血液をドロドロにして動脈硬化を進行させます。また、アルコールが中性脂肪の合成を促進しドロドロ状にするといわれています。適量を心がけて血管に優しい生活をしましょう!

