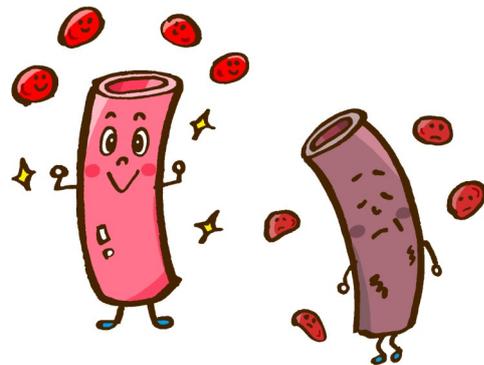


## あなたの血管年齢は何歳？

日本人の4人に1人が血管の老化による病気(動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞など)で亡くなっているそうです。血管の老化は目に見えないから怖いですね。現代人の血管の老化スピードは、驚くほど早まっています。30~40代の中年世代でも、血管年齢は60~70代という人も珍しくありません。血管を若くたもち、健康に過ごしましょう。

### 血管を若けさせる生活チェック

- 食事は満腹になるまで食べる
- 肉や揚げ物が好き
- 丼物やカレー・パスタ・ラーメンなど単品料理をよく食べる
- インスタント食品やスナック菓子をよく食べる
- あまり歩かない
- 運動はほとんどしない
- 以前と比べて太った
- 睡眠不足が続いている
- ストレスが多い
- 喫煙している
- 毎日お酒を飲む



チェック項目が多いほど血管年齢が高いと考えられます。血管年齢には個人差があり、生活習慣と密接に関わっています。チェックがたった生活になっていないか、生活習慣を確認してみましょう。気になる方は、病院の検査で正確な血管年齢を調べることもできます。

### 血管を若返らせよう！



#### 塩分を減らす・塩分を追い出す

塩分そのものが血管を傷めますが、塩分の摂りすぎで血圧が上がると内皮細胞が傷ついて機能が低下します。塩・しょうゆ・みそ・ソース・ドレッシングなどの調味料、ハムなど肉類の加工食品、かまぼこなどの練り製品、タラコなど塩蔵品、干物、漬物、汁ものといった高塩分食品を控えめにしましょう。また体内の塩分を追い出すカリウムとその働きをサポートするカルシウム、マグネシウムを豊富に含んでいる大豆・海藻・モロヘイヤを食卓の常連にしましょう。



#### 青魚や大豆製品を摂る

魚や大豆などに含まれる良質なたんぱく質は、血管を強くします。イワシやアジなどの青魚は、良質なたんぱく質に加え動脈硬化の予防効果を持つDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった脂肪酸が豊富。また、納豆や豆腐などの大豆製品には、抗酸化作用がある大豆イソフラボンや大豆サポニンが含まれ血液をサラサラにする働きがあります。納豆の成分には、血栓を溶かす働きもあります。



#### 野菜をたくさん食べる

野菜は、体内の余分な塩分を排泄するカリウムが多く、活性酸素を無害化するビタミン類の抗酸化作用が期待できます。さらに、ビタミンCは血管の強化、ビタミンEは血行促進にも役立ちます。



#### 適度な運動で血管を強くする

適度な運動習慣も大切です。特別な運動をしなくても積極的に歩いたり階段を上り下りしたりしましょう。毎日10分、しっかり歩くだけで血管が広がり、血液がサラサラにつながります。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

