

血管の老化が速くなっている

日本人の4人に1人が血管の老化による病気で命を落とします。しかし、現代は欧米型の食事や運動不足などの生活習慣病によって、血管のスピードは速くなり、実年齢よりも1歳も2歳も高い血管年齢の人が増えています。血管の働きは血液をスムーズに流す全身に酸素と栄養をめぐらせる「」といいます。若い血管はしなやかですが、老化すると弾力を失って硬くなります。血流が悪くなり筋肉や脳に悪影響を及ぼすことがあります。それ以上に怖いのは、動脈硬化が現れます。血管は内皮細胞と内皮細胞部があり、中膜は動脈硬化細胞ででき、また外膜は血管を保護し、内膜は中膜で構成されています。

「人は血管とともに老いる」と言われる通り、加齢とともに血管は老化します。しかし、現代は欧米型の食事や運動不足などの生活習慣病によって、血管の老化速度は速くなり、実年齢よりも1歳も2歳も高い血管年齢の人増えています。血管の働きは血液をスムーズに流す全身に酸素と栄養をめぐらせる「」といいます。若い血管はしなやかですが、老化すると弾力を失って硬くなります。血流が悪くなり筋肉や脳に悪影響を及ぼすことがあります。それ以上に怖いのは、動脈硬化が現れます。血管は内皮細胞と内皮細胞部があり、中膜は動脈硬化細胞ででき、また外膜は血管を保護し、内膜は中膜で構成されています。



習慣で血管年齢を若返らせる

なる有害物質を血管壁に侵入しないよう、血液をサラサラに保つ方法を紹介します。

あなたの血管年齢

北村薬局新聞

5・6月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

良質なたんぱく質を摂取するなら



天然アミノ酸で代謝力アップ

胃腸薬で悩んだら…
北村薬局おすすめの一品。



大草胃腸薬顆粒

裏面へGO!



当店No.1
飲む前にはこれ。
二日酔い防止
宴会の必需品
『ミラグレン』

毎月10日は
ポイント2倍！
通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント(10円分)となります！

野菜は、体内の余分な塩分を排泄する力
リコグダム、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。



「野菜をたくさん 食べる」

塩分そのものが血管を傷めますが、塩分の摂り過ぎで血圧が上ると内皮細胞が傷ついて機能が低下します。塩分を減らすために、塩・しょうゆ・みそ・ソース・ドレッシングなどの調味料、ハムなどの肉類の加工食品、かまぼこなどの練り製品、タラコなど塩蔵・干物、汁ものといった高塩分食品を控めにしましよう。

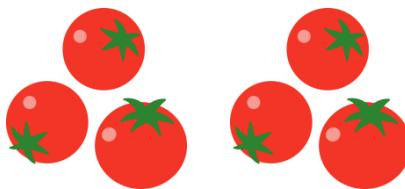
また体内の塩分を追い出すために、大豆・海藻・モロヘイヤを食卓の常連にしましよう。

塩分を追い出すカリ「！」との衝きをサボートするカルシウム、マグネシウムを豊富に含んでいます。

へ塩分を減らす
塩分を追い出す

血管年齢を若返らせる食べ物

トマト



トマトにはカリウムが豊富で余計な塩分を体の外へ出す効果があります。どんな食事にも合いますし、トマトジュースを隠し味で使うだけで減塩できる優秀な食べ物です。

例えば、普段のお茶漬けにトマトを加えるだけでも塩分ゼロなのにトマトの塩味でおいしくいただけますよ。

また、トマトに含まれるリコピンには高い抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を抑制するため動脈硬化の予防や改善に期待ができます。

リコピンを効果的にとるために、油を使った調理法がおすすめです。リコピンは熱に強いので、炒めたりしても成分がそれほど減少しません。むしろ、炒めるなど調理したほうがリコピンを効率良く摂取できます。

普段の食事でなかなかトマトを摂取できないという方は、トマトジュースやトマトケチャップなどの加工品でもOKです。

納豆



納豆は大豆製品ですから大豆サポニンやレシチンなどといったさまざまな栄養成分も含まれていますが、そのほかにたんぱく質分解酵素のナットウキナーゼが入っています。

ナットウキナーゼは納豆のネバネバに含まれていて、血栓のもととなるたんぱく質を分解してくれるため血液サラサラの効果が期待できます。

納豆というと朝食で食べる、という印象がありますよね。実は血栓ができやすいのは深夜から早朝にかけての時間です。そのため、ナットウキナーゼを摂取するのであれば、夕食後～寝る前が効果的になります。

血圧の高い方や脂質異常症の方などは特に定期的な摂取を心がけましょう。

効果的な摂取量の目安は、ナットウキナーゼ協会によりますと1日2000FUと言われています。納豆1パック50gとして平均1500FUなので、単純計算しますと1日1~2パック程度ということになります。

ただし、納豆によって内容量の違いもありますし、また人によって体質、健康状態の違いもあります。また納豆は意外と高カロリーでもありますから、1日1パック程度にとどめておいた方がいいでしょう。

納豆の食べ方としては、「酢納豆」や「たまねぎ納豆」、えごま油、亜麻仁油、オリーブオイルを入れて食べるなど、他の血液サラサラ食材と合わせて食べる方法があるようです。

納豆はいろいろな食材に合わせやすくアレンジが利くところもいいですよね。

ナットウキナーゼは熱に弱い性質がありますから、ナットウキナーゼを効果的に摂るのであれば調理温度に気をつけましょう。