

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.78

特集：血管年齢気になりませんか？

今月のおすすめ商品：生しぼり  
しょうが湯



Smile  
えがおの保険薬局

## トピックス 血管年齢気になりませんか？

加齢とともに血管は老化します。現代は欧米型の食事や運動不足などの生活習慣によって、血管の老化のスピードは速くなり、実年齢より10歳も20歳も高い血管年齢の人が増えています。



血管が老ける習慣をチェックしてみましょう

血管年齢には個人差があり、生活習慣と密接にかかわっています。下記のチェックで血管を老けさせる生活になっていないか、自分の生活習慣を確認してみましょう。

- 食事は満腹になるまで食べる
- 肉類・揚げ物が好き
- 丼物やカレー・ラーメンなどの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
- 以前と比べて体重が増えた
- 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



沢井製薬 あなたのかかりつけ健康サイト

いかがでしたか？

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。気になる方は心臓血管外科や循環器内科などで、血管年齢の検査ができる病院を受診しましょう。また次に紹介する改善法を実践して、血管年齢を若返らせましょう。

## 血管の若返りの為には食事と運動



### ① 減塩を心がけましょう

塩分の摂りすぎにより、血圧が上がると血管の内皮細胞が傷つき、機能が低下します。

塩・醤油・ソース・ドレッシングなどの調味料、ハム、かまぼこ等の練り製品、タラコ等の塩蔵品、干物、漬物といった食品を控えましょう。

※内皮細胞とは・・・



血管の内膜を構成している細胞で動脈硬化のもとになる有害物質を血管壁に侵入しにくくしたり、血液をサラサラに保つ役割があります。



### ② 青魚や大豆製品を摂りましょう

イワシやサバなどの青魚は良質なタンパク質に加え、動脈硬化予防の効果を持つ 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です。

納豆や豆腐などの大豆製品には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。



### ③ 野菜を積極的に摂りましょう

体内の余分な塩分を排出するカリウムが多く、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。



### ④ 適度な運動を取り入れましょう

特別な運動をしなくても、車やエスカレーターの使用頻度を減らし、積極的に歩いたり、階段を上り下りしましょう。毎日 10 分歩くだけでも血管が広がり、血液がサラサラになります。工作中や家事の合間に体を伸ばすストレッチも効果的です。



### 生活上の注意点

○喫煙・ストレス・睡眠不足

タバコに含まれる有害物質が血管内を傷つけたり、ニコチンが血圧上昇を招くとされています。

また、ストレスにさらされると自律神経のバランスが崩れてしまい、血圧などへの悪影響を起こすことが考えられます。

睡眠不足は心身の疲労の原因となり、ストレスへ対処が困難になるので注意が必要です。



## おすすめ商品 生しぼりしょうが湯

☆高知県産のしょうがを使用しています。

☆1 杯分が小分けになって使いやすいです。

☆黒糖入りで飲みやすく、甘いものが好きな方も大満足！

☆くず粉入りでとろみあり、体が一層温まります。

生姜に含まれるジンゲロールという成分が体を温めてくれます。冷え対策には加熱した生姜を摂ることをおすすめします。



1 箱 930 円 (税込み)

店舗によって価格が異なる場合がございます

取り扱いのない店舗もございます。ご了承下さい。



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 岡