

血管リスクにご注意を!

栄養不足や動脈硬化などにより血管老化がすすむと、細胞や臓器が酸素不足・栄養不足の状態になり、病気や機能不全を引き起こしたり、血管のつまりや破れなどのリスクも高まります。

また、塩分の一日当たり摂取目標は、成人男性8.0g、成人女性7.0gですが、日本人の摂取量はまだまだ高いのが現状です。過剰な塩分摂取は高血圧を引き起こし、加えて糖尿病や高コレステロール血症(脂質異常症)などが重なることで、脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクが高くなります。



<人は血管から老いる>

健康的な血管は、酸素や栄養を体のすみずみまで送り届けることができ、きれいでサラサラの血液は、十分な栄養と酸素を細胞のすみずみまで運搬します。若々しく健康的な身体の維持には、どちらも欠けてはいけません。

欠かさず摂りたい栄養素

たんぱく質(肉類、魚類、大豆・大豆製品、豆類、卵、乳製品)、カリウム・マグネシウム(イモ類、野菜、果物、海藻など)、水溶性食物繊維(野菜、きのこ、豆、海藻、寒天、果物など)

活性酸素によるサビから血管を守る『抗酸化物質』

DHA/EPA・・・青魚

オレイン酸・・・生オリーブオイル

ビタミンE・・・ナッツ類、ごま、アボカド、米ぬか油

葉酸とビタミンB群・・・モロヘイヤ・枝豆・ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃなど緑黄色野菜、ナッツ、エリンギ、舞茸、えのき茸、焼きのり、納豆、イチゴ、ミカン、バナナ、キウイ、アボカドなど

ポリフェノール・・・野菜や果物の色素成分や香り・苦み成分

アスタキサンチン・・・サケ、イクラ

ルテイン・・・ほうれん草、ブロッコリー

👍 おすすめレシピ 👍



鯖の味噌煮



たっぷりめかぶやっこ



鮭とブロッコリーのチンタン蒸し



マグロのねばトロカップ

欠かさず摂りたい栄養素と抗酸化物質を含む食品の例



サバ



イワシ



サケ



ほうれん草



ブロッコリー



きのこ



納豆



ごぼう



枝豆