

コンパスウォーク通信 第7弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士
菅野裕太郎が紹介する

「血液をサラサラにする食べ物について」

特に40歳を超えたあたりからコレステロールや血圧が高くなり始めたと感じた方は、「ある日突然」いつ病気が起きてもおかしくないため、なるべく早めに対策することが重要です。

血管が老化すると、血管の壁に中性脂肪やコレステロールなどがたまってしまいます。悪化すると血流が悪くなり、高血圧や血栓、動脈硬化の原因になります。

今回は、血液をサラサラにして錆びつかせない効果的な食べ物、おススメレシピまで紹介いたします。

この記事を読んで、血液のドロドロをふせぎましょう。

心臓病などの原因になる動脈硬化が怖い

動脈硬化は「沈黙の病」といわれるだけに心配



超悪玉コレステロールとは・・・

悪玉コレステロールがなければ、血管がもろくなったり、ホルモンを作れなくなったりします。しかし増えすぎるのも、良くありません。

血中の悪玉コレステロールが酸化してしまうと、超悪玉コレステロール(酸化LDLコレステロール)というものに変化してしまいます。

実は、この超悪玉コレステロールが健康に影響を与えると言われており、血管壁内に蓄積していき、血管を狭くしてしまうことで、最終的に血圧を上昇させたり、血液をドロドロにしてしまうのです。

このように、悪玉コレステロール自体が健康に影響を与えるのではなく、酸化した悪玉コレステロールが健康に影響を与えています。

その他・血管が硬化する原因

- ◎高血圧・・・血流の圧で硬化する
- ◎老化・・・体全体の血管が硬化する
- ◎閉経後の女性・・・血管を柔らかくするエストロゲンの分泌減少
- ◎コレステロール値が高い方・・・血管壁に脂肪などの付着
- ◎運動不足
- ◎活性酵素によるもの・・・血管のサビ

「血管・血液」は油を気にすることで強くできる！

毎日摂る食事の影響は大きく、食べ方次第で、安心な毎日を送れるようになります。特に不飽和脂肪酸に分類されるEPAやDHAはオメガ3系に属しており、血管を強化する働きがあります。

適度に摂る

オメガ9系脂肪酸

- ・悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす
- ・悪玉コレステロールを酸化しにくくなる

酸化しにくいので調理油によい

オレイン酸

○オリーブオイル、菜種油、ひまわり油などに多く含まれる

適度に摂る

オメガ6系脂肪酸

- ・コレステロールを低下させる
- ・摂りすぎると弊害が心配される

リノール酸

○サフラワー油、大豆油、ゴマ油などに含まれる

酸化しやすいので注意が必要

適度に摂る

オメガ3系脂肪酸

- ・動脈硬化、癌、認知症の予防に効果がある

αリノレン酸

○シソ油、エゴマ油、亜麻仁油など。酸化しやすいので冷暗所に保管し、加熱調理は避ける。

EPA、DHA・・・青魚

不飽和脂肪酸

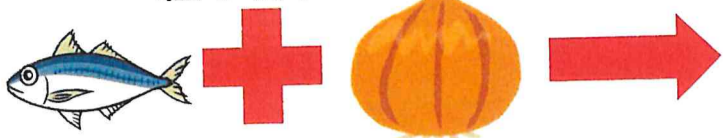
一価不飽和脂肪酸

多価不飽和脂肪酸



カラダに効く！ 食べ合わせ

組み合わせ



サバ

玉ねぎ

サバにはEPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸が多く含まれており、中性脂肪を下げたり血栓ができるのを防ぐ効果もあります。また、玉ねぎの辛み成分である硫化アリルには血液や血管の健康を保つ作用や殺菌作用があります！

おすすめメニュー

〈サバ缶と玉ねぎの味噌煮〉



レシピ

- ①玉ねぎは繊維にそって薄切りにします。
 - ②鍋に調味料Aを入れて火にかけ、沸いたらサバ缶を汁ごと、玉ねぎ、生姜を入れ、弱めの中火にかけます。
 - ③煮汁をかけながら、とろみが出るまで煮たらできあがりです。
- ※お好みで青ネギの小口切りをのせます。

材料(2人前)

- ・サバの水煮缶 (1缶)
 - ・玉ねぎ (1/2個)
 - ・生姜 (8~10g)
- 調味料A
- ・水 (大さじ2)
 - ・砂糖 (小さじ1)
 - ・味噌 (20g)
 - ・青ネギ (適量)

カラダに効く！ 食べ合わせ

組み合わせ



トマト

アスパラガス

トマトのケセルチンは、毛細血管を強化する作用があります。また、動脈硬化の予防に効果のあるリコピンは、オリーブオイルで調理すると健康効果が高まります。アスパラガスはルチンが豊富に含まれ、高血圧予防や毛細血管を丈夫にする作用があります。

おすすめメニュー

〈トマトとアスパラのオリーブオイルサラダ〉



レシピ

- ①トマトは食べやすい大きさにザク切り。アスパラはラップに包んで電子レンジ(600W)で1分半加熱する。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ②ボウルに①を合わせ、調味料Aであえる。

材料(2人分)

- ・トマト (1個)
 - ・グリーンアスパラ (8本)
 - ・玉ねぎ(1/4個・50g)
- 調味料A
- ・オリーブオイル (大さじ1)
 - ・ポン酢しょうゆ (大さじ1)
 - ・黒コショウ (少々)

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



菅野 裕太郎
(すげの ゆうたろう)
柔道整復師、栄養士

オメガ3には血流を促し、代謝を上げる作用でダイエットや骨密度を高め、骨折予防にもおすすめです！

ストレッチや有酸素運動による柔軟性up

血管は「縦に伸ばすと柔らかくなる」という特性を持っています。ゆっくりとストレッチすることで、筋肉と同じように血管も柔らかくなります。またウォーキングは、軽く息が弾み会話ができる速さで20~30分程度が適切。水分をしっかり摂りつつ血流を促していきましょう。