

血液サラサラ・血管ピチピチ食材、8種類

2018年3月12日
全薬工業(株)HP
他

血管若返り大作戦！ 「オサカナスキヤネ」

医食同源の考え

「病の治療の薬も日常の食事、共に生命を養い、健康を保つために欠かせないもの」

生活習慣を改善して 血液サラサラ・血管ピチピチに！

サラサラ血液・ピチピチ血管には、まず、食生活の見直しがとても大切です。

基本は栄養バランスを考え、1日の適正エネルギーを守りながら3食きちんと、よく噛んで食べることに。

主食・主菜・副菜・汁物の定食スタイルを取り入れると、バランスがとりやすくなります。

オススメは、1日の食事の中に、上手に取り入れて欲しい8種類の食品。

「オサカナスキヤネ」と覚えましょう。

そして、気をつけたいのが糖質の過剰摂取です。ごはんやパン、お菓子、果物といった糖質のとりすぎは中性脂肪を増やします。

中性脂肪はメタボの元凶。糖質は、総摂取エネルギーの50%程度を目安にし、適量を守りましょう。

- 食生活の改善と同時に
 - 適度に体を動かす(運動)
 - 十分な睡眠
 - ストレスをためない生活(家庭・職場・他)
 - 人との会話の多い生活
 - 好奇心を持ち、日々、学び、自分の夢や好きなことに没頭する生活などにも…
- 配慮しましょう。

オ

【お茶】

渋み成分のカテキンは、コレステロール値、中性脂肪、血糖値を下げるほか、抗酸化作用がある。

サ

【魚】

DHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が血流をよくする。



カ

【海藻】

水溶性食物繊維が中性脂肪を吸着して排出。代謝を促進するミネラルも豊富。



ナ

【納豆】

納豆特有の酵素であるナットウキナーゼには血栓を溶かす作用がある。脂質代謝を促進するビタミンB2も豊富。

ス

【酢】

クエン酸が赤血球の変形能を高め、血流をよくする。



キ

【きのこ】

きのこ特有の成分β-グルカンが、コレステロール値や血糖値を下げる。



ヤ

【野菜】

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。1日350g以上の摂取を目標に。



ネ

【ねぎ】

特有の匂いのもとであるアリシンに、血小板凝集抑制、血栓予防、活性酸素抑制作用がある。

