

元気な血管を保とう



9月18日は敬老の日、日本人の平均寿命は女性が87.09歳、男性が81.05歳で前年より下回ったものの平均寿命が公表されている世界の国の中では、女性は1位、男性はスイスとスウェーデン、オーストラリアに次いで4位でした。いつまでも健康でいるために、毎日体内で働いている血管の健康について考えてみましょう。

●血管に負担をかけていないかチェックしてみましょう

血管を傷めていませんか？

血圧の高い方は、血管に負担がかかって破れやすくなります。



◎薄味の減塩食を心がけましょう

健康診断の結果をしっかり見直すと良いですね



血管が詰まりやすい？

中性脂肪が高い、LDLコレステロールが高い、HDLコレステロールが低いと、どろどろの血液になり、血管が詰まりやすくなります。



◎肉料理よりも魚料理の割合を多くし、野菜をたっぷり食べましょう

◎お菓子やアルコールの摂り過ぎに注意が必要です

血管をサビつかせている？

血糖値が高い状態が続くと、血管内に酸化反応や糖化反応が起こりやすくなり、サビつかせ、老化を早めます。

◎食事は腹八分目にし、野菜料理から食べ始めましょう

◎主食、主菜、副菜、をそろえたバランスの良い和食がおすすめです

