

万病の源、動脈硬化は自分で改善！

「動脈硬化」、「血液はサラサラに」よく聞く言葉ですが、具体的にどういうことか、何をしたらよいのか、ご存知ですか？

食欲の秋に、健康な食事について考えてみるのもよいかもしれませんよ。

どんな状態のこと？

- ・ 動脈硬化とは、身体中の血管が硬くなり、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤など、命に関わる病気につながります。
- ・ 動脈硬化には、自覚症状がありませんが、着々と進行する病気です。例えば、動悸・息切れ・めまい・耳鳴り・頭痛・頭重・肩こり・手足のしびれ・のぼせ・記憶力低下などの症状が現れます。
- ・ 悪化させない方法は、『生活習慣の見直し、食生活改善、塩分の過剰摂取、運動など』。つまり、自分で悪くも良くもできる病気なのです。



食事制限は？

- ・ 塩分控えめ（一日に6グラムまで）。お醤油や塩の代わりにお酢を使いましょう。
- ・ 塩分の多い食事は、血圧を上昇させ、血管を傷つけ、血管を厚くし、血流を悪くします。血の塊ができやすくなり、これがつまると心筋梗塞や脳梗塞が生じます。
- ・ コレステロールの高い食事は避けましょう。
例えば、鶏卵、鶏・豚・牛のレバー、バター、生クリームなどは避けましょう。
牛乳は低脂肪乳にする。卵の入ったお菓子は禁止です。



何を食べるべき？

- ・ 「和食」がおススメ。豆類・キノコ類・緑黄色野菜類・海藻類・穀類・お茶など。
- ・ 男性は、体重1kg に対して 30 キロカロリーを、女性は体重1kg に対して 25 キロカロリーを掛けて計算した摂取量を、一日の摂取カロリーにします。
- ・ 「豆腐（一日半丁 150g）」「納豆（一日1パック 60g）」「きな粉（一日20g）」「味噌汁（ただし塩分高い）」。これらに含まれるイソフラボンは、善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす効果があり、血液をサラサラにします。イソフラボンの一日の摂取量は 40mg から 50mg が適量です。
「お茶」のカテキンは、善玉コレステロールを減少させずに悪玉コレステロールだけを減少させ、血圧上昇を抑えます。また、疲労回復に効果があるビタミン C を含み、お茶のカフェインは、覚醒効果、ストレス解消に効果あり。
- ・ 「緑黄色野菜（一日に500グラム）」。これに含まれる食物繊維（7グラム程度）は、摂りすぎた悪玉コレステロールを排出し、善玉コレステロールとのバランスを保ち、血液をサラサラにします。
- ・ イソフラボン効果を更に良くする食べ物が背の青い魚（あじ・ぶり・さば・イワシ・サンマ・マグロなど）。これとキノコ類・海藻類を一緒に食べると効果大。
- ・ 「ギャバ（GABA）」。これは白米・玄米・ぬか漬物などに多く含まれています。
- ・ 血圧の上昇を防ぐため、カリウムの高い野菜を食べましょう。例えば、ブロッコリー、ほうれん草。



運動することで改善できる！

- ・ まずはウォーキング。これで善玉コレステロールが増加し、血管内の悪玉コレステロールを排出、動脈硬化を改善します。食事療法と一緒にいき、効果アップを目指しましょう。