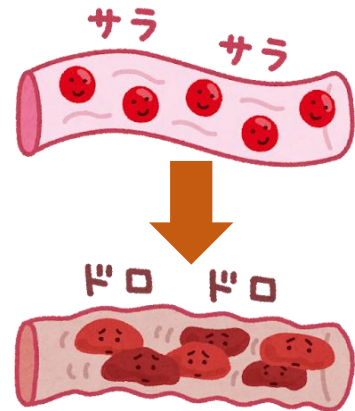


September 血管アンチエイジングのための 3つの食べ方

“血管アンチエイジング”とは、血管のつまりを防ぎ、じょうぶでしなやかな血管を保つこと＝動脈硬化予防に繋がります。そのために重要なのは、血中の中性脂肪とLDL-コレステロールを下げることです。3つの食べ方を参考にいつもの食事を見直してみましょう。

動脈硬化って何？

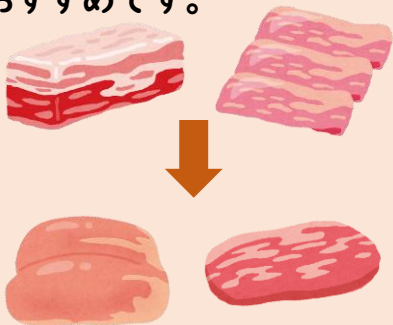
動脈硬化とは、動脈にコレステロールや中性脂肪がたまって血管壁が硬くなり、弾力や柔軟性を失った状態をいい、血液がスムーズに流れなくなります。さらに、血管壁が硬くなると粥腫（コレステロールエステルを大量に含んだ脂質の塊）ができ、血管内腔を狭くしたり詰まらせたりします。動脈硬化が進行すると、日本人の死因の主な原因である心疾患（狭心症、心筋梗塞）や脳血管疾患（脳卒中、脳梗塞、脳出血）を引き起こす恐れがあります。



おすすめ！ 3つの食べ方

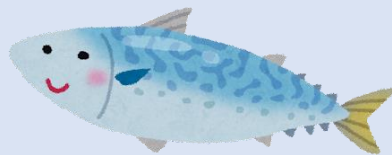
肉は「低脂肪肉」を選ぼう

肉の脂にはLDL-コレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く含まれるので、鶏肉ならムネ肉やササミ、豚肉や牛肉ならモモ肉やヒレなど低脂質の部位を選びましょう。適量は1食80-100g程度。野菜や大豆製品と組み合わせるとボリュームUPするのがおすすめです。



魚は「1日1回」を目標に

青背の魚を中心に、魚油に含まれるDHAやEPAには、中性脂肪を減らして動脈硬化を予防する働きがあります。まずは、今より魚を食べる頻度を増やすように心がけましょう。刺身を利用する、フライパンで炒めるなど魚油を逃さない工夫も大切。ただし、サバやブリなど脂質の多い魚はエネルギーが高いため、食べすぎに注意しましょう。



食物繊維はしっかりとろう

食物繊維には、コレステロールが腸で再吸収されるのをおさえ、余分なコレステロールの排出を促す働きがあります。

食物繊維をとりやすい食品

- ・穀物
- ・緑黄色野菜
- ・海藻：めかぶやもずくは手軽で便利
- ・芋：長芋の粘り成分は水溶性食物繊維
- ・豆類：納豆もおすすめ
- ・きのこ：加熱するとカサが減るのでたっぷりとりやすい