

血管年齢は寿命そのもの？

## 生活習慣予防に！【血液サラサラ】の食べ物

---

### ■基本は、「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」

これは、「お茶」「魚」「海藻類」「納豆」「酢」「キノコ類」「野菜」「ネギ類」の頭文字から取ったもの。血液をサラサラにすることは、様々な生活習慣病を予防することに繋がります！

#### ・お茶(緑茶、ウーロン茶、麦茶)

緑茶の**カテキン**には**コレステロール値**や**血糖値**を下げ、**活性酸素**を抑制。ウーロン茶も**コレステロール**と**中性脂肪**を下げ、特に麦茶は赤血球の流動性を高め、**サラサラ効果大**！

#### ・魚(青魚…イワシ、アジ、サバ、サンマ、カツオ、ブリなど)

青魚には、**DHA** や **EPA** といった良質の脂肪酸が豊富に含まれており、赤血球や血小板に作用して血液の流れを良くします。特に **EPA** は、血小板の凝固を防ぎ、血小板の変形能(血管内を通過しやすいように形を変える働き)を高めます。

#### ・海藻類(コンブ、ワカメなど)

ぬめり成分である水溶性食物繊維の**アルギン酸**が血糖値の上昇を防ぎ、**血液ドロドロの原因**になる**コレステロール値**を下げます。

#### ・納豆

納豆にしか含まれない**ナットウキナーゼ**という酵素には、血栓を溶かす働きがあります。また、大豆には動脈硬化を抑え血圧を下げる**イソフラボン**が含まれています。

#### ・酢

**クエン酸**が血液中の老廃物を排出し、赤血球の膜をしなやかにして、変形能を高めます。米酢の一種、**黒酢**は血液サラサラのナンバーワンです。

#### ・キノコ類

キノコ類特有の **β グルカン**と呼ばれる多糖体が免疫機能を活性化するほか、**コレステロール** や **血糖値** を下げます。血糖、コレステロールのどちらも血液ドロドロの原因です

#### ・野菜(緑黄色野菜、淡色野菜)

各種ビタミンやミネラル、食物繊維を摂るためには野菜が大事。特に**ビタミンA**、**ビタミンC**、**ビタミンE**は**活性酸素**を除去し、血液ドロドロの原因である**コレステロールの酸化**を防ぎます。

#### ・ネギ類(長ネギ、タマネギ、ニンニク)

ネギに含まれる**アリシン**は血小板の凝集を抑えて血栓を予防。タマネギは血糖値を下げ、ニンニクは赤血球の膜をしなやかにします。