

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。