



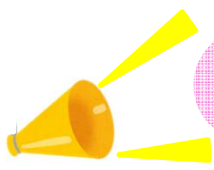
食生活を改善して 血液の流れをスムーズに！

疲れやすい、肩がこる、肌荒れやイライラ…
その不調、血の流れが悪くなっているせいかも！
血液の状態は「食」によって大きく変わります。
食生活に気をつけて血液循環をスムーズに保ち、
体の不調をやっつけよう♪

血液は液状の血しょうと
その中に浮かんでいる固
形成分の赤血球、白血球、
血小板からできています。

心臓から送り出された

血液は、動脈から分岐した毛細血管を通り体のすみずみまで酸素や栄養を運び、老廃物を受け取って心臓に戻ります。血液中に糖や中性脂肪、コレステロールなどが多くなると血液の流れは悪くなり、体調不調の原因に。さらには、さまざまな生活習慣病や心臓発作、脳卒中を招く可能性も。血液の状態は食事内容によって“短期間にはつきりと変化”します。食生活に注意して、血液の流れを促し、健康を保とう！



血液の流れを良くする食品

血液の流れをよくするポイントは、野菜、魚、大豆製品など
和食材を中心とした食事。毎日の食生活に積極的に取り入れよう♪



酢

クエン酸が脂肪やコレステロールの分解を速め、血流を促す。特に黒酢は、それに含まれるメラノイジン（色素）に赤血球の膜をしなやかにする働きがあり、血流改善効果が高い。

魚

青魚に多く含まれるDHAやEPAは、血中の余分なコレステロールを減少させ、血管をしなやかにして赤血球や血小板の流れを促す。

緑茶

緑茶に含まれているカテキンは、白血球の流れを良くし、血中の糖やコレステロールを減少させる。血中脂質を正常化して血栓ができるのを防ぐ。

納豆

ナットウキナーゼという酵素が血液の固まりを溶かす。納豆に含まれるイソフラボンは、コレステロール減少、動脈硬化防止に効果あり。

玉ねぎ

辛味成分の硫化アリルには強い血栓予防作用があり、血小板の凝集を防いで血液の流れをよくする。血液中の余分なコレステロールを減少させ、動脈硬化を防ぐ。



きちんと知って、しっかり予防！

高血圧

Q&A



現在、日本人の3,500万～4,500万人が高血圧と言われています。高血圧って一体何？なぜなるの？なぜ治療が必要なの？そんな素朴な疑問にお答えし、予防法や対処法をご紹介します！

Q 血圧って何？

A 血液が流れるときに、血管の壁に当たって生じる圧力のこと。心臓が収縮して血液を送り出すときに血圧は最大(収縮期血圧)になり、血液が戻ってきたとき心臓が拡張し血圧は最小(拡張期血圧)になる。

Q 高血圧の治療が必要と言われたら？

A 生活習慣の改善にプラスして、薬による治療が行われる。薬の種類は主に2タイプ。血管を広げる薬(カルシウム拮抗薬, AⅡ受容体拮抗薬, α 遮断薬)と心拍出量を減らす薬(利尿薬, β 遮断薬)がある。

Q 高血圧予防のポイントは何？

A 食生活、運動、日常生活習慣の改善が大切。

食生活を見直そう

- ① 減塩を心がけよう！
塩分の摂りすぎは、高血圧の大きな要因。味噌汁は1日2杯まで、麺類の汁は残すなど、食塩摂取量1日10g未満を目指そう！(高血圧の方は1日6g未満)
- ② 食習慣を見直そう！
1日3回規則正しくバランスの取れた食生活を。食べすぎに注意し、脂肪・糖分は控えめに。

Q どうして高血圧になるの？

A 一般的に収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上、どちらか片方でもこの数値を超えると高血圧と診断される。生活習慣や遺伝的体質などが原因と考えられている。

Q 高血圧を放置するとどうなるの？

A 血圧が高い状態が続くと、血管が硬く厚くなって動脈硬化を起こす。動脈硬化が進むと血液が流れにくくなり、ますます高血圧に。それがさらに進むと、脳血管疾患や腎臓病、心臓肥大や虚血性心疾患などを招く可能性が高くなる。

30分、週3回以上の運動を心がけよう

適度な運動は血行を促進し、血圧を下げる効果がある。1日30分、週3回以上の有酸素運動を心がけよう。

生活習慣を見直そう

ストレスをためないこと、休養と睡眠を十分とることが大切。節酒、禁煙にも努めよう！

血圧を下げるお薬は
医師・薬剤師の指示に従って
用量や回数を守ろう。
自己判断で勝手に薬を減らしたり
途中でやめたりしないこと！

