



健康・栄養新聞

2019年9月1日 発行

田宮病院 栄養管理室

血管リフレッシュ!

毎日健康に気を付けていてもキチンとした血管じゃないと栄養が体の隅々まで届かず、老廃物も回収できません。血管をリフレッシュさせる生活習慣を取り入れましょう。



血管をむしろむ3悪人

塩 糖 脂

血管の老化を進める最大の要因は食事です。脂肪分や塩分、糖分が多すぎると、血液はドロドロになり、血管を傷つけたり、血流を妨げ、血管に強いストレスを与えます。

糖の摂り過ぎは血液をドロドロにするので血液が末端まで流れず**ゴースト血管**を招きます。

また糖が生む老化促進物質AGEは毛細血管を障害したり、血管の弾力性を失わせます。



ゴースト血管とは?

毛細血管が消えてしまうことをいいます。

毛細血管は全ての血管の約90%以上を占め、体中に張り巡らされています。しかし、太い血管と違って微細なため血流が悪いと消えてなくなる無機能血管という状態になり、酸素と栄養素の供給が途絶えます。結果、お肌や髪の調子、代謝の悪化、浮腫（むくみ）、老化や病気へとつながるのです。



食物繊維は糖の吸収を抑えます。

便秘にも効果大!

避けたい食品

コーラなど砂糖たっぷり清涼飲料水、和菓子、洋菓子、ファストフード、小麦製品など



摂りたい食品

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維を多く含む食品
便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品
便を柔らかくする
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品

