

血液サラサラで体の中からキレイに！

No34 2004年10月

私たちの体内を流れている血液には、いろんな栄養や酸素が溶け込んでいて、身体の隅々にまで供給し、二酸化炭素や老廃物を回収しています。血液がサラサラなら毛細血管までスムーズに流れますが、ドロドロでは流れにくくなります。最近この「ドロドロ血液」と言われる「高脂血症」の人が増えています。血液ドロドロとは、どういう状態なのでしょう？それは、血液成分である赤血球、白血球、血小板が、脂質（LDLコレステロール）などの影響を受けて変化し、それぞれが、くっついたり、塊になったりして流れにくくなりドロドロになります。

「ドロドロ血液」は、年齢に関係なく、食事や生活習慣の乱れが原因でおこります。外食が多い、清涼飲料水大好き、ファーストフードを食べている、肉好きで野菜、魚が嫌い、朝食抜き、運動不足、ストレス、タバコ・お酒・・・などによって起こる「ドロドロ血液」は、動脈硬化を助長し、脳血管疾患、狭心症などの重大な病気につながります。

 「サラサラ血液」で、「柔らかい弾力性のある血管」で体の中からきれいにしましょう。

今からでも遅くありません。食・生活習慣を見直してみませんか。

- ☑ 動物性脂質を多く取らない。（肉や脂っこいものは高脂血症につながります。コレステロールが高いほど心筋梗塞をおこしやすくなります。）
- ☑ 甘いものを控える。（甘いもののとり過ぎは、エネルギーとして使われない糖分が、すべて肝臓で中性脂肪に変えられて、血液中の中性脂肪が増えてしまう。）
- ☑ 禁煙！（煙草は血管を収縮させ、血液の流れを悪くし、コレステロールを酸化＝悪玉化させて血管の弾力を失わせる。）
- ☑ 節度ある飲酒！（適量を飲めば血液の流れをよくしますが、過度の飲酒は血管を収縮させ、脱水症状になり血液中の水分量が減って、ドロドロ血液を招く。）

血液をサラサラにする食べ物

1. 「緑黄色野菜」

野菜には、ビタミンC・E、β-カロテン、が含まれ、これらは、コレステロールの酸化を防止し、食物繊維はコレステロールを吸着し身体の外へ排出します。食物繊維は、海藻、きのこにも多く含まれています。たまねぎ、にんにくなどの香りの強い野菜には、「硫黄化合物」が含まれていて血の塊が出来るのを防止してくれます。サラサラ効果を期待できる物質は、野菜の色や香りの成分であることが多いので、色取りを考えて、色いろんな食材をそろえましょう。また、これらのサラサラ効果を期待出来る時間は限られています。朝・昼・夕の毎食にバランスよく食べることが重要です。

2. 「青背の魚」

秋刀魚やアジ、いわしなどには、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれていて、血中コレステロールを減らし、血小板の凝集を防いでくれます。但し、多く食べれば食べるほど効果があるわけではありません。DHAやEPAも脂肪なので摂りすぎは禁物です。一日で70～80g（一切れ）ほどの摂取が目安です。

3. 「大豆・大豆製品」

大豆の大豆タンパクが血中のコレステロールを減らし、レシチンやサポニンには、強い抗酸化作用があり、コレステロールの酸化を防止します。1日で、豆腐では1/2丁・納豆では1パック摂るのが目安です。

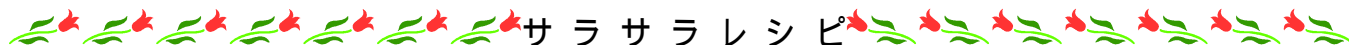
コレステロールというと悪者と考えがちですが、コレステロールは、細胞膜を作ったり、抗ストレスホルモンと言われる副腎皮質ホルモン、女性ホルモン、男性ホルモンなどの材料になります。必要以上のダイエットで食事制限をしていると肌のつやまでなくなります。しかし、摂りすぎにはご用心を！何事もバランスが大切です！！

* 高脂血症の診断基準(血清脂質値:空腹時採血) 動脈硬化性疾患診療ガイドライン 2002年

高コレステロール血症	総コレステロール	220 mg/dL
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140 mg/dL
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	<40 mg/dL
高トリグリセリド血症	トリグリセリド	150 mg/dL

* 上記の数値を一つでも外れると「高脂血症」と診断します。

以上は、何のリスクもない人の基準値ですが、狭心症、心筋梗塞等があれば基準値はもっと厳しくなります。また、加齢(男性 45歳、女性 55歳)、高血圧、糖尿病(耐糖能異常を含む)、喫煙、冠動脈疾患の家族歴、低HDL-C血症(<40 mg/dL)脳梗塞、閉塞性動脈硬化症、等に該当すると基準値も変わってきます。



トマトのオニオンサラダ

材料

トマト 1 個・たまねぎ 1/2 個・じゃこ適量・ワカメ適量・ノンオイルドレッシング(和風) 適量

作り方

1. トマトはスライスし、たまねぎはみじん切りし、15分ほど放置する。
*たまねぎの血液サラサラ効果の成分は、空気に触れて酵素反応を起こし増加します。
2. トマト・たまねぎ・じゃこ・ワカメを重ねて並べ、ドレッシングをかけて出来上がり。

ねばねばどんぶり

材料

納豆 1 パック・オクラ 3 本・モロヘイヤ 1/2 株・鰹節適量・だし醤油適量

作り方

1. オクラ・モロヘイヤは塩湯でし、みじん切りにする。
2. オクラ・モロヘイヤと納豆をボールに入れだししょうゆ、鰹節を入れかき混ぜる。
3. あつあつご飯にのせて出来上がり。

焼き魚の煮びたし

材料

焼き魚(鰯・さば・さけ)・たまねぎ・にんじん・セロリ・酢・だし醤油・砂糖

作り方

1. 魚の切り身をオーブントースターかグリルで焼き、野菜は薄切りにする。
2. 酢・だし醤油・砂糖で合わせ酢を作る。
3. 合わせ酢に焼き魚、野菜をのせ、しばらく置いて出来上がり。

健康に関する相談は、いつでも保健室へお越しください。