管・老・化・対・策

~丈夫で若々しい血管にするには~

ヒトは血管から老いるといわれています。血管の老化は20歳を過ぎた頃から、 徐々に始まっているのです。加齢に伴う血管老化に負けないように、 自分の身体状況を把握し、生活習慣を見直して若々しい血管を手に入れましょう

血管の老化ってなに?

丈夫な血管 ~サラサラ~

身体の隅々まで血液が行き渡っていて、 酸素や栄養の供給、老廃物の除去もき ちんと行われています。

糖分や動物性脂肪の 過剰摂取

喫煙 睡眠不足

老化した血管 ▶~ドロドロ~

血管が硬い

コレステロールや脂肪が付着して血管が硬 くなり、血液の流れが悪くなっています。 高血圧症や動脈硬化、脳血管疾患、心疾 患など様々な病気を引き起こします。

血管点数(スコア) の評価

血管点数	評価	割合分布
81~100	現役スポーツ選手並です	全体の 5%程度
61~80	かなり優秀です	
41~60	ごく平均的な状態です	95%の方が この範囲
21~40	やや劣っています	A MANAGEMENT
0~20	医療機関の受診を強く勧めます	全体の 1%程度

※あくまでも参考値です。医療機関による診断にしたがってください

動脈硬化の進展

60代 カルシウム 沈殿

5014



40ft

正常血管

20代 30ft

目然老化とともに 粥状硬化の進展

血管を若返らせる栄

EPA · DHA

血液をサラサラにする作用があります。 いわしやさば、さんまなど青魚に多く含まれます。

■ビタミンE

血行を促進する作用があります。カボチャや アボカド、ひまわり油などに多く含まれます。

■ ポリフェノール

血管の老化を防ぐ作用があります。 バナナやレンコン、春菊などに多く含まれます。

■レシチン

血管壁にコレステロールが沈着するのを防ぐ 働きがあります。大豆に多く含まれます。

動脈硬化の予防

- ・食塩を摂り過ぎない
- ・動物性脂肪は少なめに
- 持続的、継続的運動を
- アルコール摂取は控えめに
- ・規則正しい生活を心掛ける