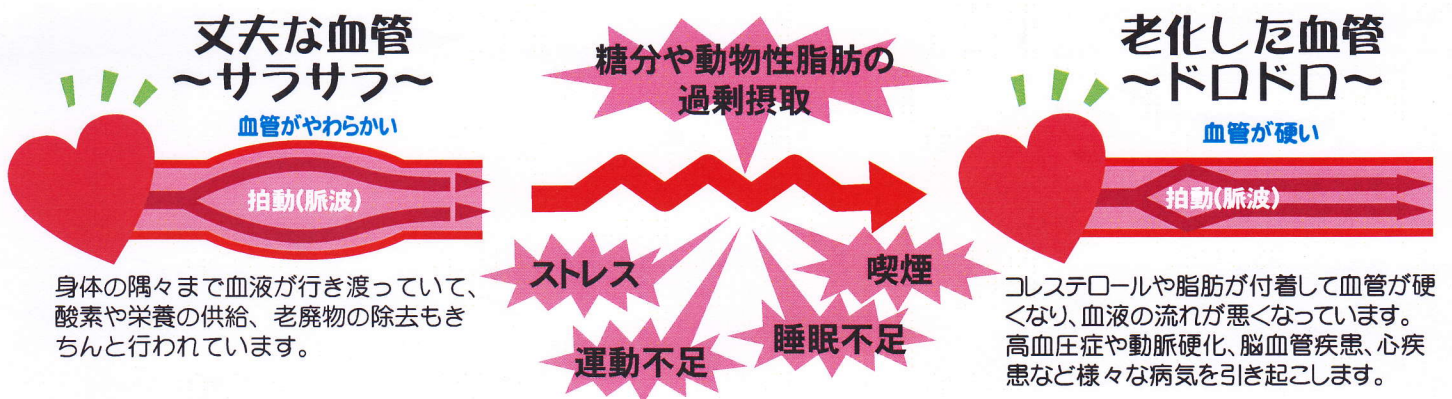


# 血・管・老・化・対・策

～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？



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。

## 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        | 95%の方がこの範囲 |
| 41~60  | ごく平均的な状態です     |            |
| 21~40  | やや劣っています       |            |
| 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てください

## 動脈硬化の進展



## 血管を若返らせる栄養素

- **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