



## オススメ食材

動脈硬化を予防する食材

### ✓ 青魚

青魚には中性脂肪を減らす作用がある多価不飽和脂肪酸 (EPAエイコサペンタエン酸・DHAドコサヘキサエン酸) が豊富に含まれています。

### ✓ 緑黄色野菜 (特に葉物)

緑黄色野菜には血管を傷つけると言われる物質「ホモシステイン」を取り除く働きのある「葉酸」が豊富です。  
「葉酸」はほうれん草や小松菜などの葉物野菜の他、ブロッコリーや枝豆、アスパラガスにも豊富に含まれています。

### ✓ ナッツ類

血管の修復に必要な「 $\alpha$ -リノレン酸」が豊富です。

### ✓ 抗酸化食品

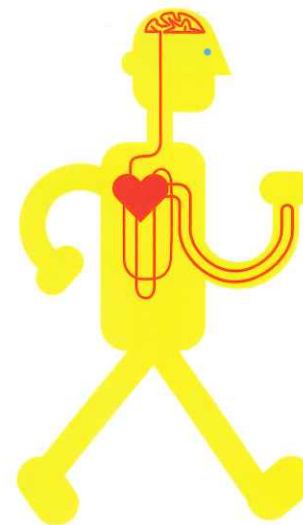
血管の内皮細胞を保護する「ポリフェノール」は野菜やオリーブ油、赤ワインに豊富です。  
抗酸化物質のほとんどは、日頃から食べている野菜や果物に含まれています。

カロテロイド	ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、人参、トマト、かぼちゃ、海藻、鮭 など
ポリフェノール	大豆、茶、赤ワイン、ブルーベリー、黒豆、柑橘類、イチゴ、ごま、ウコン、そば、コーヒー、オリーブ油 など

#### 動脈硬化を防ぐには②

オススメ食材は多く摂取するほど良いということではありません。バランスの良い食事を基本とし、賢く利用してみましょう。中でも野菜は旬のものを積極的に食べましょう。

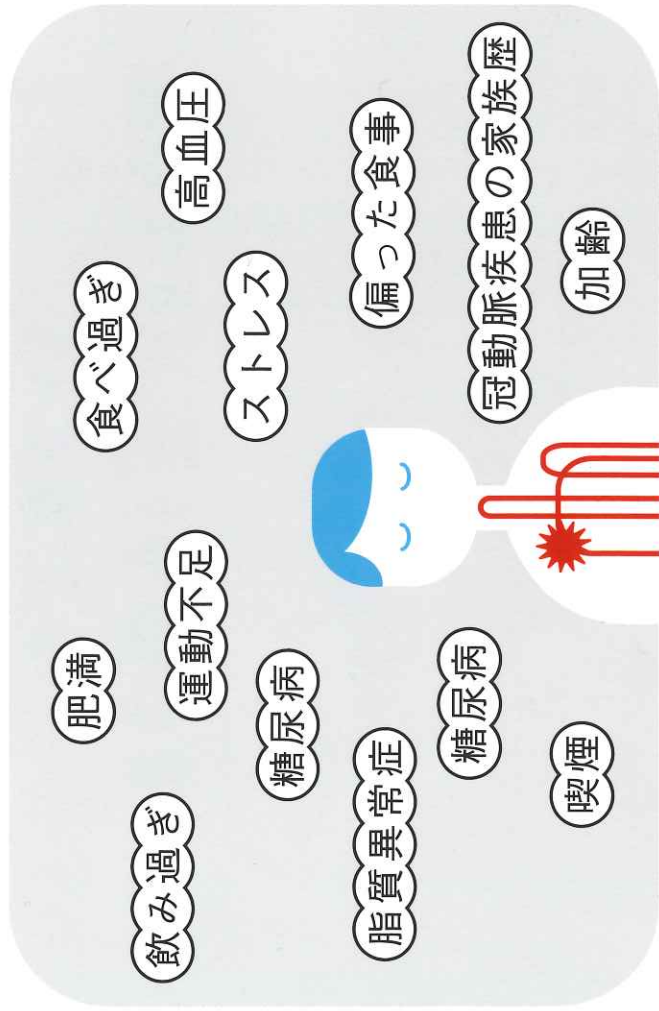
いつまでも  
若々しい **血管** を保つために



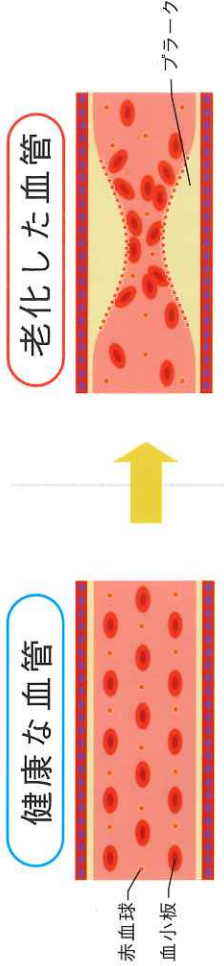
あなたの血管を老化させている原因を  
振り返ってみましょう

公益社団法人 石川県栄養士会内  
いしかわ栄養ケアステーション  
〒921-8106 金沢市平和町1丁目3番1号  
石川県平和町庁舎3階  
TEL : 076-259-5061 FAX : 076-259-5062  
<http://www.ishikawa-eiyoushi.com/>

# 動脈硬化の危険因子



こうした危険因子が起こると・・・



しなやかで柔軟性があり、体内の隅々まで血液を運ぶことができる。

生活習慣の乱れなどにより、硬く厚くなっている血管。

## 動脈硬化を防ぐには①

動脈硬化を防ぐには高コレステロール血症などの脂質異常症だけでなく肥満、高血圧、高血糖の予防や改善を心がける必要があります。

# 若々しい血管を保つために

気にかけておきたい8つの項目

- 1 食べ過ぎない**

肥満による内臓脂肪蓄積は、動脈硬化を引き起こす原因となります。腹8分目を意識しましょう。
- 2 バランスよく食べる**

主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう。脂肪のとり過ぎや脂肪のバランスにも注意しましょう。
- 3 減塩**

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因になります。男性8g、女性7g未満を目安に美味しく減塩しましょう。
- 4 アルコールは適量に**

過剰な飲酒は、血圧、中性脂肪値上昇につながります。日本酒換算で1合程度とし飲み過ぎには注意しましょう。
- 5 野菜から食べる**

動脈硬化予防には脂質異常症、糖尿病予防が重要。食物繊維豊富な野菜には食事のコレステロールや糖質の吸収を抑える働きがあります。1日5皿(350g)を目安に野菜から食べることでより効果があるとされています。
- 6 禁煙**

タバコは動脈硬化を進める最も大きな原因です。
- 7 適度な運動**

1日30分以上、週2日以上。  
(健康づくりのための身体活動基準 2013 より)

胸を張り、背筋を伸ばして歩幅をやや広げて早歩きがポイントです。
- 8 睡眠**

早寝早起きで、良質な睡眠をとりましょう。