



◎心筋梗塞、脳梗塞の原因一つである血管障害の予防改善について。

最近の研究では、血管を丈夫にすることによって

脳卒中のリスクを40～50%、心筋梗塞のリスクを約20%低下させることが報告されています。

1.強い血管を作るのに最も大切なのが食生活です。(血管年齢を若返らせ、強くする食べ物)

①.青魚で血管を若返らせる。

- ・EPA(エイコサペンタエン酸)
- ・DHA(ドコサヘキサエン酸)



- ・血管内皮細胞の炎症を修復する。
- ・血管を拡張し血流を促進し、血栓予防する。
- ・血圧調整。
- ・悪玉コレステロール(LDL)を減らす。
- ・中性脂肪の合成をを抑える。



②.玉ねぎで血液サラサラ。

- ・ケルセチン
- ・イソアリイン



- ・強い抗酸化作用により高血圧、動脈硬化を予防。
- ・血液を固まりにくくして血栓を予防する。

③.ニンニクで強力な抗酸化パワー。

- ・アリシン
- ・ジアリルトリスルフィド



- ・抗酸化作用が強まる。
- ・免疫力強化作用が強まる。
- ・抗ガン作用が強まる。
- ・毛細血管を拡張して、血行促進。
- ・アンチエイジング。

④.ショウガで血管修復。

- ・ジンゲロール
- ・ショウガオール



- ・中性脂肪と、悪玉コレステロールを減らす。
- ・傷ついた血管を修復し、動脈硬化を予防。
- ・血行を促進し、冷え性を改善。

⑤.納豆で血液サラサラ、血栓予防。

- ・ナットウキナーゼ(熱に弱い)
- ・大豆イソフラボン、サポニン



- ・血行を促進し、血液をサラサラにする。
- ・血栓を溶かす作用がある。
- ・食後2時間から効き、12時間持続する。

⑥.酢で血管のトータルケア。

- ・クエン酸
- ・酢酸



- ・脂質・糖の代謝促進し、血液をサラサラにする。
- ・悪玉コレステロールの酸化を防ぐ。
- ・血管の老化を防ぎ、動脈硬化を予防する。

2.その他にも摂りたい食べ物

①.良質なたんぱく質・・・血管の弾力低下や老化を防ぎ、動脈硬化を抑える。

- ・鮭、マグロ、鰹、赤身肉(ヒレ、もも)、鶏肉のささみ、大豆製品、イモ類など

②.ビタミンC、E、B6、B12、葉酸・・・抗酸化作用により血管の老化を防ぐ。

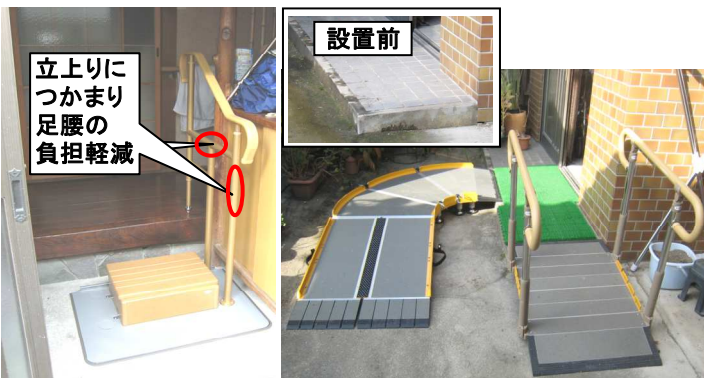
- ・トマト、ブロッコリー、カボチャ、ニンジン、ほうれん草、枝豆、アスパラ、海藻類、ナッツ類、玄米、小松菜など



3.食べる順番も野菜から食べ栄養バランスよく、朝昼晩 きちんと食べる。

介護保険で利用できるもの ⑩

◎玄関手すり (8割から9割の補助が受けれます)



高齢の方を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- ・介護保険は、だれでも利用できるの？
- ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
- ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？

無料でお手続きいたします。

お問合せ先

