

食生活で血液サラサラ

ドロドロ血液は、不規則な生活習慣の積み重ねが原因です。そのなかでも食生活が占める割合が大きく、血液がドロドロになるのもサラサラにするのも、食事の内容次第といっても過言ではありません。ご自身の食生活を改善し、しなやかな血管とサラサラ血液を目指しましょう。



● 1日3食バランス食で血液サラサラ

食べ過ぎ・飲み過ぎで消費されないエネルギーは脂肪として蓄積され、ドロドロ血液の原因となります。食事は1日3回、3つのお皿を揃えてできるだけ決まった時間にとる習慣をつけましょう。

● 油脂を選んで血液サラサラ

油脂のとり過ぎは、ドロドロ血液に拍車をかけますが、油脂は、含まれる脂肪酸の種類によって血液をサラサラにする働きを持つものもあります。油脂の働きを覚えて上手に利用しましょう。

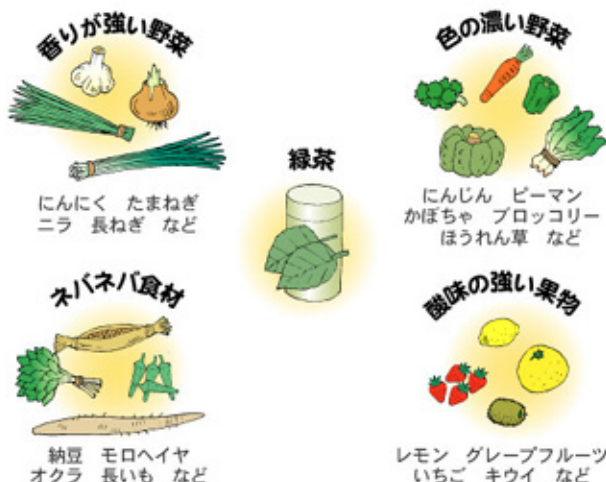


● 食物繊維で血液サラサラ

食物繊維は食物から栄養素が消化吸収された後の残りカスです。一見、不要なものに思えるかもしれませんが、便通を良くしたり、有害物質や老廃物を除去するなど、栄養素に勝とも劣らない重要な働きがあります。

● 抗酸化食品を覚えて血液サラサラ

血中に脂質が増えすぎると酸素(活性酸素)と結びつき、酸化LDLとなって動脈硬化を促進させます。活性酸素はがんや老化の原因でもあるので、酸化を防ぐ抗酸化食品を積極的にとりましょう。



※食物繊維は野菜だけでなく、海藻や芋類、果物にも含まれます。

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会