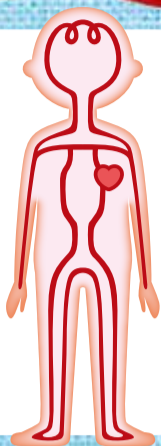


# 健康寿命をのばす

## 血管力を毎日の食事でアップ!

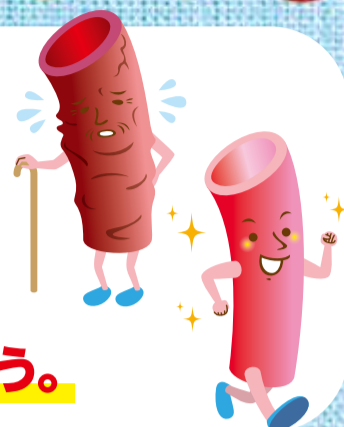
血管は、全身を隈なくめぐり、その中を流れる血液によってさまざまな臓器や組織に酸素・栄養素を運びます。

また、不要な二酸化炭素や老廃物などを体の外へ運びだすために、常に働き続けています。



健康的な生活をしていても血管も年齢とともにたたく厚くなり、しなやかさを失ってきます。また、若くても食べ過ぎや飲み過ぎ、喫煙や運動不足といった生活習慣は血管の老化を早めます。

**血管力を高めて、  
若々しく!元気に!をめざしましょう。**



### 次のような人は特に注意しましょう!

#### 血糖値が高い

血管壁にプラークというこぶがでやすくなり、血管のしなやかさが失われます。

#### 血圧が高め

血管に負荷がかかって血管が傷つき、破れやすくなります。

#### LDLコレステロール・ 中性脂肪が高め

プラークができて、血管の内壁が狭くなり、血栓も形成され、詰まりやすくなります。

#### メタボ体型

内臓脂肪が血管の老化につながります。



血管は日々の食事でケアし、じょうぶに保つことができます。

## バランスのよい食事は“一汁三菜”から。

### 減塩にチャレンジ!

高血圧を引き起こす最大要因は塩分過多です。しっかりした減塩生活を行えば、血管の健康につながります。

■1日の食塩相当量の目標量(成人男女)

男性

8g未満

女性

7g未満

高血圧の人

6g未満

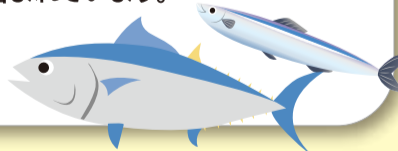
(日本人の食事摂取基準2015年版)

(日本高血圧学会2016)



### 魚類(魚介類)を積極的に食べましょう!

魚に含まれる多価不飽和脂肪酸(EPA、DHA)は血栓を防ぐ作用があります。特に、青背の魚(いわし、さんま、さばなど)には多く含まれています。



### 糖質を摂り過ぎない!

中性脂肪が高い人はお菓子や果物など摂り過ぎないようにしましょう。



### 野菜をたっぷり摂りましょう!

LDLコレステロールが高い人は、抗酸化ビタミンや食物繊維が豊富な野菜を摂ることも大切です。

1日の野菜摂取  
目標量  
350g



### 食事の量を腹八分!

摂取エネルギーを適量に保ちます。



### 食事の初めに野菜を食べましょう!

食欲を落ち着かせることができ、食物繊維を摂ることで、血糖の急げきな上昇を抑えます。

