

肉体年齢は血管で決まる

OK!



血管を鍛えて
全身健康!

NO!



若々しい血管に!



血管を鍛えよう!

「人間は血管とともに老いる」という言葉があります。

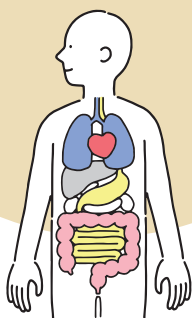
これは、人間の老化には血管の老化が深く関わっているということを表した言葉です。

全身の健康のためには、血管が若々しくあることが必要不可欠。

血管を鍛えるポイントについて学んでいきましょう。

ANSWER!

すべての臓器を
結びつける“鍵”と
なっているのが**血管**だから!



血管の老化が全身の老化に
つながるのはなぜ?

血管の働きの一つに、血流によって体のすみずみまで酸素と栄養を運び、二酸化炭素や老廃物を回収してくるといふ役目があります。その為、血管が老化し硬くなったり詰まったりしてしまうと、酸素と栄養の運搬、二酸化炭素と老廃物の回収が行えなくなり、ますます、シワが増える・髪が薄くなる・肩こり・腰痛、さらには認知症や糖尿病などの病気を引き起こすなど、全身の老化へと繋がるのです。

血圧って血管に関係するの？

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管壁を押しときの圧力のことです。心臓の収縮で送り出された血液は動脈を通り、中を通る血液の圧力によって血管が押し広げられます。しなやかで若々しい血管であれば、大量の血液が流れても大きく広がるので圧力が逃がされます。しかし、硬く老化した血管だと広がらないため血管壁が圧力をもろに受けてしまいます。強い圧力を受け続けると、ますます血管は硬くなってしまいますので、血圧を正常に保つことが血管の若さにもつながります。

ANSWER!

血管が硬いと
血圧が高く、
血圧が高いと
血管が硬くなる！



血管を鍛えるにはどうすればいいの？

1 NO（一酸化窒素）を増やす

NOは動脈を拡張させ、血液の流れをよくし、血圧を安定させます。また、血管内の炎症やプラーク（こぶ）を修復し、動脈硬化の進行を抑えます。

体内のNOを増やすには、ふくらはぎの筋肉を収縮させる運動が効果的です。ウォーキングやその場でできるかかとの上げ下げ、足踏みなどを行いましょう。

2 食事に気をつける

まずは血液の状態をよくするため、糖質・塩分・中性脂肪の摂取量を減らしましょう。

更に、抗酸化作用により血管内の炎症を減らす「ポリフェノール」をしっかり摂りましょう。なすや紫キャベツの「アントシアニン」、茶全般に含まれる「カテキン」、そばや玉ねぎの「ルチン」、大豆の「イソフラボン」などが代表的です。他にも、牛すじなどに含まれる「エラスチン」は動脈の中膜に多く含まれる成分、手羽先などに含まれる「コラーゲン」は血管内皮に多く含まれるので、積極的に摂りたい食材です。



エラスチン



ルチン



アントシアニン



コラーゲン



イソフラボン



カテキン

