

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『血管年齢若返り』についてお届けします。
アンチエイジングと血管年齢について、知れば知るほど恐ろしい事に…気付くはず！
さあ！3か月で5歳若返る5つの習慣を、今日から実践しましょう！

血管年齢ってなに？



血管を若返らせるには？

血管年齢とは、**血管の弾力を目安**として、その状態を年齢で表したものを言います。
その測定方法は、エコー検査や血圧脈波検査などで、老化の度合いだけでなく、脳卒中や心筋梗塞などの危険性がチェックできます。
私たちの血管は、つなぎ合わせるとなんと！地球を2周半(約10万km)するほど長いんです。
まさにライフラインですが、長生きするため最も大切なことは、**血管の柔軟性(しなやかさ)**になります。
その柔軟性を維持していく為には、何が大切で何をしなければいけないのか？を考えてみましょう。

生活習慣の見直しと、食生活の改善

13項目のセルフチェック

血管は、加齢とともに硬くなる傾向があります。そのスピードには個人差があり20代で硬い方
いれば、60代で柔軟性のある血管を持っている方もいます。
健康と若々しさを決めるのは、実年齢ではなく血管年齢であることが、お分かり頂けましたか？
もう少し詳しく血管年齢について説明をしましょう。
血管は、内膜・中膜・外膜の3層構造になっていて、内膜の更に内側に『**内皮細胞**』と言われる
血管の収縮や拡張を調整している機能を持った細胞で構成されています。
この**内皮細胞の硬化(老化)**が、**血管年齢を上げてしまう**事が分かっています。

そこで簡単セルフチェック！

⇒右のチェック項目を見てください！ いくつ当てはまるか？テストしてみましょう。

- 疲れが取れない
- 寝覚めがスッキリしない
- 顔色が悪い
- 身体の芯(奥)が冷えている
- 肌の調子が悪い
- 疲れやすい
- だるい
- むくみがある
- 肩がこる
- 体重が増えた
- 活気が無い(やる気が出ない)
- 手足が冷えやすい
- 髪にハリとツヤがない

0~4個	実際の年齢とほぼ同じ(セーフ！良かった~)
5~8個	実際の年齢+5歳(えっ！？それって老化進行?)
9~13個	⚠️実際の年齢+10歳(大変！今すぐ改善しないと…)

セルフチェックの結果はいかがでしたか？

もし、気になる結果でしたら生活習慣の見直しと、食生活の改善をお勧めします！

たった5つの習慣改善で、あなたの血管年齢が3か月で5歳！若返ります。ぜひ試してみてください！

1. 塩分、糖分、炭水化物を摂りすぎない



塩分の取りすぎはむくみや高血圧の原因にもなります。
一日あたりの塩分摂取は、男性9g未満・女性7.5g未満を目標に、少しずつ薄味にならしていきましょう。
私たちが思っている以上に、塩分は色々な食材に含まれています。
パンや麺類にも多くの塩分が使われている事を、お忘れなく！

2. 野菜不足にならないように

野菜は低カロリーの上、ビタミンを豊富に含み食物繊維も多い事から、私たちの身体を内側からきれいに掃除してくれる、お助けマンになってくれます。

便秘解消にもなり、新陳代謝の活性でアンチエイジングを進めてくれる、頼もしい仲間なのです！



3. 揚げ物中心の食生活は×

冷凍食品や外食など、安くて美味しい食べ物は、ほとんどが揚げ物(フライ)だったりします…。

ここに血管を硬くさせてしまう落とし穴が…。

揚げ物に使われている油は、酸化すると活性酸素の素になり、老化を促進します。



4. 肉より魚 特に青魚が血管を変えます

青魚はDHAとEPAが豊富なのは有名ですね。そのうち血管年齢に大きく関与するのはEPA(エイコサペンタエン酸)。
これは血液をサラサラにする“油”です。肉や加工品に含まれる悪い油とは違って、体内でも固まらず、血管内にこびりついた老廃物や毒素をキレイに流して排出してくれます。そしてコレステロールを下げ、心臓や循環器、髪や皮膚に栄養をしっかり届けてくれるのです。

5. 適度な運動で、アンチエイジング！

そして最後は、適度な運動！特に有酸素運動を毎日15分でもいいので続けてみましょう。

バスを使わないで歩いたり、エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を登る！のも立派な運動で
毎日の積み重ねが、きっとあなたを若々しく魅力的に変えてくれるはず！