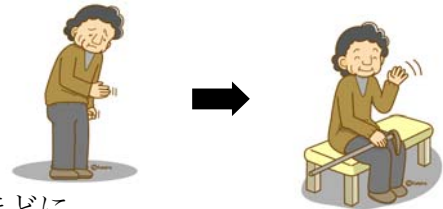


血管年齢を若返らせるにはどうすればいいのでしょうか

血管年齢とは、血管の弾力を目安として血液の状態を年齢であらわしたものです。予防を怠ると、動脈硬化のリスクを上げることになります。動脈壁にコレステロールなどが沈着、変性が起こり血管の弾力性は失われ、血管が硬化していきます。この結果、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まっていくのです。

それでは血管年齢が若返る食生活の心得とはどんなことでしょうか

- ①塩分や糖分、炭水化物を摂りすぎない
- ②野菜不足にならない
- ③揚げ物中心の食生活は避ける
- ④魚よりお肉の方が好きな人は要チェック
- ⑤バターや生クリーム チーズなどの乳製品の摂取はほどほどに
- ⑥適度な運動の持続(有酸素運動を続けることでエネルギー消費が高まり、余分な脂肪を燃やす)
- ⑦入浴(交感神経と副交感神経を適切なバランスに整える、血行が良くなりリンパの流れも良くなり浮腫みの改善につながる)などを追加するとより効果があります。



☆年齢ペプチド(ブルーチーズ 味噌などに含まれる)にも注目です。

8週間の摂取により血管の柔軟性が改善され、血管がしなやかになったという報告もあります。血管のつまり(プラーク)を改善し、動脈硬化を予防するといった効果もあります。

☆シナモンに含まれるニッキの効果⇒1週間のシナモン生活で、実年齢46歳の女性が、血管年齢50歳から30歳に若返ったという報告もあります。【Tie2】(老化に深くかかわる血管内皮細胞)を活性化させ、毛細血管の構造を安定化させる働きがあります。その**効果は、シナモン摂取後2~3時間後に発揮**されます。

☆ルイボスティーに含まれるルイボスエキスの効果⇒血管やリンパ管をつくる【Tie2】を元気にして新しい血管を作り体全体の老化現象を減らしていく働きがあります。

☆ストレッチで筋肉をのばす⇒刺激を受けたコラーゲンを製造する細胞「線維芽(せんいが)細胞」が活性化し、柔軟性のあるコラーゲンが作られます。それによって、**血管も若返る**ようになります。

国立健康・栄養研究所の研究では、半年間ストレッチを継続した結果、血管年齢が平均でおよそ10歳若返ったそうです。

血管年齢を若返らせるためには、ストレッチは毎回やった方がいいでしょう。



以上のように、血管年齢の若返りには色々な方法があります。

いわい中央クリニックでも血管年齢を測定しております。この機会にぜひ、ご自分の血管年齢を知り、どれか試していただきながら血管の若返りを図りましょう。血管年齢は時々測定し、どれくらいの血管年齢を保っているか知っておくようにすると良いでしょう。

ご不明な点があればスタッフにお声がけ下さい