

10月

2022.10月の健康情報

お役にたてるでしょうか。全薬工業(株)HPを参考にしています

秋の味覚を楽しみたい方 気を付けて 血液サラサラ!!



血液サラサラに役立つ8種類の食品

オ

【お茶】
渋み成分のカテキンは、コレステロール値、中性脂肪、血糖値を下げるほか、抗酸化作用がある。

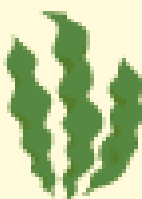
サ

【魚】
DHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が血流をよくする。



カ

【海藻】
水溶性食物繊維が中性脂肪を吸着して排出。代謝を促進するミネラルも豊富。



ナ

【納豆】
納豆特有の酵素であるナットウキナーゼには血栓を溶かす作用がある。脂質代謝を促進するビタミンB2も豊富。

ス

【酢】
クエン酸が赤血球の変形能を高め、血流をよくする。



キ

【きのこ】
きのこ特有の成分β-グルカンが、コレステロール値や血糖値を下げる。



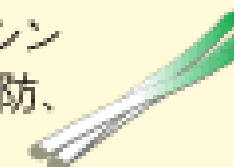
ヤ

【野菜】
ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。1日350g以上の摂取を目標に。



ネ

【ねぎ】
特有の匂いのもとであるアリシンに、血小板凝集抑制、血栓予防、活性酸素抑制作用がある。



食事のアンバランス、運動不足など、わかっていながら不摂生な生活習慣を続けていると、血管の老化は静かに知らないうちに進行していきます。血液サラサラお願いしますよ。



食欲の秋ですね