

若さを維持する 食事のヒント！

—血管を若々しく保つ食べ方のコツ—

Vol.
3



島田 和幸

新小山市民病院 病院長

【しまだ・かずゆき】1973年東京大学医学部卒業。高知医科大学、自治医科大学を経て2012年より現職。自治医科大学名誉教授、元高血圧学会理事長。専門領域は循環器内科学・高血圧・血栓・老年病学。

血管を若々しく保つ食べ方のコツ

不老長寿の秘薬はありません。動物性食品も植物性食品も偏食せずに、適量摂ることが、老化を防ぎ血管を強くする秘訣です。とりわけ良質の食品が、そのカギを握ります。

■良質のたんぱく質や脂質、野菜&果物を

しっかり摂る！

抗酸化作用に優れ、細胞を活性化する栄養素たっぷりの食品は、日本人の食材に古くから用いられているものです。これらの良質の食品のいずれかは、毎日摂るようにしましょう。

①「青魚」を食べる

いわしやあじ、さばなどの青魚は、良質なたんぱく質で人間の体をつくる原料となるだけでなく、血管の内皮細胞を強くしてくれます。さらに、EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含み、EPAは動脈硬化を予防改善し、DHAは脳の細胞や神経組織を活性化し、脳の老化を防ぎます。

②「大豆」を食べる

大豆製品の最大の利点は、「畑の牛肉」ともいわれるほど豊富に含まれるたんぱく質です。さらに、大豆サポニンや大豆イソフラボン、大豆レシチン、植物ステロールなどの特有成分は、悪玉コレステロールを減少させ、脂肪の吸収も抑えてくれます。ミネラルやビタミンも豊富です。

③「オメガ3系オイル」を摂る

オメガ3系オイルは最近ポピュラーになった亜麻仁油やえごま油、しそ油などで、不飽和脂肪酸の一種であるオメガ3を含みます。EPA&DHAも豊富に含むので、ぜひ積極的に摂ってほしい脂質です。

ただし、高カロリーである「油」に違いありませんから、摂りすぎないようにしましょう。また、オメガ3系オイルは酸化しやすく、加熱に弱いので、必ず非加熱で摂取することです。加熱調理には、オリーブオイルやココナッツオイルを使います。

④「良質の野菜&果物」を食べる

トマト、モロヘイヤ、かぼちゃ、りんご、バナナなどの野菜や果物は、いずれも抗酸化物質やビタミン、食物繊維、塩分を排出するカリウムなどのミネラルが豊富で、老化を防ぎ、血管を強くします。果物は、皮に栄養素が詰まっているので、よく洗って皮ごと利用したいものです。

