

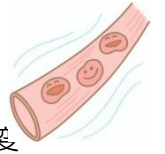


## 当たり前じゃない、今の暮らしの安全・安心、いざという時の心構えを...

依然として続くコロナ禍、ロシアのウクライナ侵攻、知床観光船の沈没と、心が滅入る話題が毎日のニュース番組冒頭を飾っています。生活の安心・安全は、決して当たり前ではないことを痛感させられます。さまざまな不幸なニュースを我がこととして捉え、いざという時の対処の仕方や日々の過ごし方を、常に考えておくことが必要です。

さて今回の社内報では、健康に関する話題にもどり、健康の基本となる血液についてまとめてみました。

## 食生活を改善して 血液ドロドロから血液サラサラに!



最近あまり聞かれない「血液サラサラ」という言葉。私たちの健康にとって血液のスムーズな流れは、大変重要なものです。健康な血液は、約50秒で体内を1周するといわれています。大人の毛細血管の総延長はなんと約9万kmもあり、地球2周半にも及びそうです。血液は猛スピードで全身を巡り、隅々の細胞にまで酸素や栄養を届け、老廃物を回収してくれています。しかし、血液がドロドロだと正常な循環機能が損なわれ、高血圧症・糖尿病といった生活習慣病を招いてしまいます。さらに動脈硬化が進むと、最後には命の危険が伴う脳卒中や心臓発作にまでつながってしまう危険があります。

食生活が偏り、血中のコレステロールや中性脂肪、糖などが多くなり過ぎたり、喫煙によるニコチンが血中に含まれたりすると、血液はベタベタになり、赤血球や白血球が自由に移動できなくなって、狭い血管の手前でよどみ始めます。これがいわゆるドロドロの血液と呼ばれる状態なのです。

### 【こんな血液ドロドロのサインに注意!】

病気とまではいかないものの、日常の中で、肩こりや腰痛、片頭痛、だるい、痛い、冷たい、などの症状が出ていませんか。血液の流れが悪くなると、体の隅々にきちんと酸素や栄養が運ばれず、老廃物もたまりやすくなります。そうすると体は重く硬くなり、さまざまな悪影響が出て、頭もうまく働かず、美容面でもダメージが出てきます。そんなサインがあったら、薬よりもまずサラサラに戻す努力を始めましょう。と、いう



### 【血液サラサラ食生活「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」】

血液をサラサラにするために、最も重要なカギを握るのは食生活です。魚や大豆製品、野菜、海藻を中心にしたバランスの良い食事を心がけ、献立を考えると、「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」(お魚好きやね)と覚えましょう。1日でこの8品目が取れたら言うことなし。1日が難しければ、3日単位くらいから始めてみましょう。

## オサカナスキヤネ



(オ) お茶・オリーブオイル... 渋みの成分であるカテキンが活性酸素の生成を抑制し、白血球の流れを良くし、血糖値の上昇を抑制。オリーブオイルに含まれる「不飽和脂肪酸」は、悪玉コレステロールを減少させ、動脈硬化や高血圧の予防効果有。



(サ) 魚... 特にいわしやさば、あじ、さんまなどの青魚がおすすめ。DHAやEPAを多く含み、血中の余分なコレステロールを減らします。また、脂肪の燃焼を促進し肥満を防ぐ効果もあるそう。



(カ) 海藻... わかめやこんぶ、ひじきなどの海藻には余分なコレステロールを減らし、血糖値の上昇を抑える働きがあります。



(ナ) 納豆... 納豆だけに含まれるナットウキナーゼという酵素が血栓を溶かし、血液が固まりやすくなるのを防ぎます。また、大豆に含まれるイソフラボンも血中の余分なコレステロールを減らします。

(ス) 酢... 酸味のもとであるクエン酸が老廃物の排泄を進め、コレステロールや脂肪の分解を早めます。



また、赤血球が変形する能力を高める働きがあるので、流れをさらに良くしてくれます。

(キ) きのこと... 豊富な食物繊維やきのこ特有の成分β-グルカンが、白血球などを活性化して流れを促し、さらに血糖やコレステロールの増加を防ぎ、血液をサラサラに保ちます。

料理に合わせて、お好みのきのこを組み合わせるのもいいかも。

(ヤ) 野菜... ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれるさまざまな野菜を取ることが大切。不足すると細胞の新陳代謝やエネルギー代謝が低下して、血流が悪くなります。旬の季節の野菜は栄養価の高いのでお勧めです。



(ネ) ねぎ... 長ねぎ、玉ねぎ、にんにくなどのねぎ類のツンとした臭い成分のアリシンには強い血栓予防作用があり、血小板の凝集を防ぎます。また、玉ねぎは血糖値を下げ、にんにくは赤血球の表面がべたつくのを防いで通過能力を高めます。



夏は、汗によって体内の水分を失いやすくなります。水分が減ると **血液が濃くなり血流の速度が低下して、よりドロドロの状態になります**。本格的な夏も目前「オサカナスキヤネ」を血液サラサラの合言葉に、毎日の食事内容をチェックすることを習慣付けましょう。

## 編集後記

「水無月（みなづき）」は6月の和菓子として親しまれ、暑気払いになるといわれています。とくに夏越しの祓の頃に食べると無病息災で過ごせるとされています。

その昔、宮中では6月1日に「氷の節句」を行い、氷室に貯蔵された冬の氷を取り寄せて口にするこゝで夏を無事に乗り切ろうと祈願しました。庶民にとって氷は高嶺の花だったため、削り立ての鋭い氷に見立てた生地に、邪気を払う小豆をのせたお菓子を作り、6月を意味する「水無月」と名付けたのです。

