

お悩み・目的別 食事法

 血液・内分泌系・代謝の悩み

動脈硬化症

監修

医学博士 根本英幸
管理栄養士 石井尚美



動脈硬化症とは、血液を心臓から全身に供給する動脈が、もろくなったり、狭くなったり、詰まったりして起こる病的な変化をいいます。原因は動脈の老化、コレステロールや中性脂肪の上昇、高血圧、糖尿病、更年期障害、喫煙、ストレス、運動不足など多岐に渡ります。動脈硬化により血管が老化すると、高血圧により血管が損傷を受け、脳卒中、心臓病の原因になります。食生活に気を付け、動脈効果を防ぎましょう。

おすすめの栄養成分と食品



1. 主食は全粒穀物・未精白穀物にします。

●玄米や分づき米、玄米発酵食品、全粒粉で作ったパンや麺類、そば
動脈硬化の原因となるホモシステインの上昇を防ぐ、ビタミンB6、葉酸などのビタミンB群が豊富に含まれます。

2. 大豆たんぱく質は、血管を丈夫にし、コレステロールや中性脂肪を下げます。

●大豆、大豆製品

3. ルチンは血管の出血を防ぎます。

●そば

4. 肉類は控えめにし、魚介類を中心にしましょう。魚貝類に含まれるEPA・DHAは血液の凝固を抑える働きがあります。

●青背魚（さば、いわし、さんま）

5. 硫化アリル（アリシン）は血栓を防ぎ血管をきれいにします。

●玉ねぎ、にら、ニンニク、ねぎ、あさつき

6. 血管の老化を防ぐため、抗酸化力の高い食品を取ります。

●野菜、海藻、玄米、玄米発酵食品、大豆、ごま

7. 動脈硬化の原因となるホモシステインの上昇を防ぐ、ビタミンB6、葉酸などのビタミンB群をとりましょう。

●海藻、のり、スピルリナ

8. ビタミンCは血管を丈夫にします。

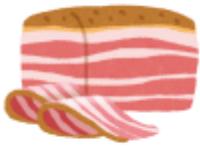
●小松菜、カリフラワー、ブロッコリー、ピーマン、レンコン

9. α-リノレン酸（亜麻仁油、えごま油、しそ油）、オレイン酸（オリーブ油、アーモンド）を適量取ります。

10. 副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。

●まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品

控えめにしたい食品



1. コレステロール、動物性脂肪の多いものは避けます。脂質は総カロリーの20~25% / 日に抑えます。
● 獣肉、バター、生クリーム、乳製品、ベーコン、卵黄
2. たんぱく質が過剰になると、肝臓、腎臓に負担がかかります。
肉食は控えめにし、大豆や大豆製品を中心に適量を取りましょう。
3. 白砂糖やそれを多量に含む菓子類、ジュース類は控えます。血管の糖化を防ぎましょう。
4. 高血圧を防ぎます。食塩の取りすぎに注意します。成人男性1日7.5g未満、成人女性1日6.5g未満が目安ですが、日本高血圧学会ガイドラインでは1日6g未満、WHOでは1日5g未満となっています
5. 果糖の多い果物は控えましょう。

食事と生活習慣のポイント



1. 高血圧に気をつけましょう。

2. 過食を避け、標準体重を維持しましょう。

3. 適度な運動をしましょう。

4. 十分な睡眠を取りましょう。

5. アルコールは控えましょう。