

元気にな~れ

今月は ● ● ●

279



血液ドロドロ警報発令中?

主 査 吉田 弥生です。

夏になると汗をかいて身体の中の水分が不足したり、暑さによるストレスを感じて血液がドロドロになりやすくなります。ドロドロ血液は脳梗塞や心筋梗塞をひきおこしやすくさせ、特に脳梗塞は夏場に多発するといわれています。暑さに向かうこの季節、血液をサラサラに保つポイントをおさえておくとう安心ですね。

★全身をかけめぐる血液

私たちの身体を流れる血液は、もともと水道水のように流れやすいものではなく、コーヒーに入れるクリームのような感じのものです。これが髪の毛よりも細く、つなげると地球2周分もの長さがある毛細血管を、50秒でひとまわりする速さで流れ続けているのですから、クリームがもっとドロドロとしていては不都合が出てきてしまうのもわかりますね。

★ドロドロ血液の原因

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、睡眠不足、強いストレスや喫煙、大量の汗をかいた時など血液はドロドロになると言われています。



★血液をサラサラにするポイント

1日3回の食事や間食で、次の表の「オサカナスキヤネ」を組み合わせることで血液はサラサラに保たれます。

オ



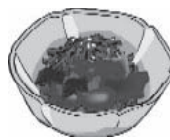
お茶

サ



魚

カ



海藻

ナ



納豆

ス



お酢

キ



きのこ

ヤ



野菜

ネ



ねぎ

朝食に納豆と、ネギの入った味噌汁、昼にお茶、晩ごはんは、わかめやもずくの酢の物、椎茸やシメジの入った野菜の煮物かサラダ、焼き魚か刺身があれば血液をサラサラに保つことができます。

手作りだけでなく、たまには出来合いのお総菜を賢く利用して簡単に「オサカナスキヤネ」を組み合わせるようにしたいですね。

血液をサラサラに保って、今年の猛暑を乗り切りましょう!