

# 血液をサラサラにするための食事



## 血液ドロドロ・サラサラとは？

一般的に、血液に含まれる成分に異常が起こり、血液が流れにくくなっている状態を、「ドロドロ」な血液と言います。血流が悪くなるため、身体の冷えや疲れやすいなどの不調に繋がります。また、血栓ができやすくなることで、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、血液成分を固まりにくくすることで、「サラサラ」な血液に戻すことが大切です。

## 食事のポイント


### ① 野菜・きのこ・海藻類をたくさん摂る

野菜類やきのこ類・海藻類には食物繊維が含まれており、脂質や糖質の吸収を抑える働きがあります。食事の一番初めに摂ることで、さらに吸収を遅延させます。また、緑黄色野菜は、β-カロテンやビタミンC・Eなどの抗酸化成分を豊富に含み、動脈硬化の予防が期待されています。(裏面参照)

1日350gを目標に  
摂りましょう

 玉ねぎ 中1個  
約200g

 にんじん 中1本  
約150g

 きゅうり 中1本  
約100g

### ② 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意

#### ▶ 脂質

過剰に摂取した脂質は体内に蓄積され、ドロドロな血液の原因となります。

ポイント

#### 脂質の少ない部位を選ぶ

鶏肉 …ささ身、むね (△：もも、手羽先)  
豚・牛肉…ヒシ、もも (×：ばら肉)  
\*脂身の塊や皮は取り除くと良いです◎

#### 質の良い脂質を選ぶ

動物性脂質…魚類 (特に青魚)  
植物性脂質…オリーブ油、亜麻仁油、  
えごま油、くるみ など

#### ▶ 糖質

過剰に摂取した糖質は、体内で中性脂肪に変換されやすいです。特に果物や菓子類に含まれる糖質は吸収が早いため、朝食または昼食時に摂るようにしましょう。

#### ▶ アルコール

アルコールには糖質が多く含まれ、さらに悪玉コレステロールを増加させ中性脂肪の合成を促します。適量を心がけ、週2日は休肝日を設けましょう。



主食・主菜・副菜が揃った  
食事が理想です。

目安量

 ビールなら  
中瓶1本  
(500ml)

 日本酒なら  
1合  
(180ml)

### ③ おすすめ食品を摂る

詳しくは裏面へ！



血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす効果や、血液を固まりにくくする効果が期待できる成分が含まれる食品をご紹介します。しかし、「これだけを食べたら良い」という食品はありません。様々な食品を上手に組み合わせながら、日々の食生活に取り入れましょう。

## 大豆製品 … 豆腐、納豆、おから など

低脂質高たんぱく質食品である大豆製品には、コレステロールの吸収を阻害する「サポニン」が含まれています。また、女性ホルモン様の成分であり抗酸化作用を持つ「イソフラボン」が含まれているため、更年期以降の女性は特に積極的に摂りたい食品です。

！厚揚げや油揚げは調理前に油抜きをすることで余分な脂質を減らせます。



### ピックアップ食品：納豆

納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」という成分は、血栓溶解作用があるとして注目されています。



## ネギ類 … 玉ねぎ、ねぎ、にんにく など

ネギ類の香り成分である「硫化アリル（アリシン）」には、血栓を予防・改善する働きがあるとされています。

！玉ねぎを水にさらすと硫化アリルが水に溶け出てしまうため、水に浸しすぎないようにしましょう。

！切った後 15 分以上空気にさらしてから調理に使用すると良いです。

！加熱する場合は、ビタミン B1 を多く含む食品（豚肉など）と一緒に調理すると、より吸収効率が良くなります。



### おすすりめ調理：酢玉ねぎ

スライスした玉ねぎを 2 時間以上お酢に浸け込みます。

\* お好みではちみつを加えると食べやすくなります。



×  
モ お酢にも血栓抑制効果が期待されます。

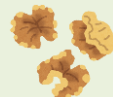
## 青魚 … まぐろ、いわし、さんま など

特に青魚には「EPA」や「DHA」という脂質が多く含まれています。これらは、血液中的中性脂肪を減らす、血栓を予防するなどの働きがあるとされています。新鮮な魚を刺身で食べることで、より効率的に摂取出来ます。



## ナッツ類 … くるみ、アーモンド など

ナッツ類には良質な脂質が含まれており、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増加させる効果が期待されます。和え衣やお手軽な間食として 1 日数粒ずつ摂ると良いです。食べ過ぎには注意しましょう。



### < 抗酸化作用のある食品 >

血液がドロドロな状態が続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化が進行しやすくなります。抗酸化作用のある食品を摂り、動脈硬化を予防しましょう。

- ビタミン A : にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草 など
- ビタミン C : じゃがいも、パプリカ、いちご、柿 など
- ビタミン E : 鮭、アーモンド、かぼちゃ など
- ポリフェノール : そば、ブルーベリー、緑茶 など

水分摂取も忘れずに！  
(1 日 2L 程度)

