



# すずらん食通信

## 血管と血流

～あなたの血管年齢は何歳ですか？～

血管は年齢とともに変化し、気づかないうちに動脈硬化や血流の低下が進むことがあります。これは血管の老化によるもので、初期の段階であれば日々の生活習慣を見直すことで、血管のしなやかさを取り戻すことが可能です。



### 血管と血流

**血管とは…** 人のからだには約10万kmの長さの血管が張り巡らされており、**動脈**、**静脈**、**毛細血管**に分けられます。その中を血液が通り、からだ全体に酸素や栄養を送り、不要な老廃物を運び出すという重要な役割を担っています。

**血流とは…** からだの中を流れる血液の動きのことで、全身を一周するのにかかる時間は、約50～60秒とされています。

血流は、心臓の拍動だけでなく、血管の太さ、血管の柔らかさ、血圧、血管の詰まり具合など、多くの要因の影響を受けて変化します。

血管は年齢とともに硬くなっていきます。さらに、食事や生活の乱れによって硬くなる速度が速くなったり、血管の内側が狭くなることで、血流が滞ると詰まりやすくなります。

最近では、血液の流れが悪くなることで血流が途絶え、毛細血管が消失する現象を、人が住まなくなった街(=ゴーストタウン)に例えて**ゴースト血管**と呼び、問題になっています。毛細血管が消失すると、酸素や栄養素が細胞に届かず、老化をさらに加速させる原因となるため、早期の改善が必要です。

動脈	心臓から出る血管。 心臓が拍出した血液が流れる。
静脈	心臓に入る血管。 全身から心臓に戻る血液が流れる。
毛細血管	動脈と静脈の間をつなぎ、細胞との間で酸素と栄養、二酸化炭素と老廃物を交換する血管。 全体の90%。

### 血管年齢ってなあに？

血管年齢は、血管の柔軟性や弾力性などをもとに推定される血管の“健康度”を年齢で表したものです。つまり、「血管年齢=からだの中の若さ」ともいえるのです。

すずらん薬局では、血管年齢を測定できる機器があり、毎月どこかの店舗で測定しています。いつもご利用の店舗、お近くの店舗で開催している時は、ぜひ測定してみてください。

### 私たちのからだにどんな影響があるの？

血管年齢が実年齢より高いということは、からだの中で“見えない老化”が進行しているサインです。

その他、肌のターンオーバーが乱れ、シミ、シワ、たるみ、抜け毛などの原因にもなります。

血管年齢が若い

血管：柔らかく、しなやか  
血液：流れがスムーズ

血管年齢が高い

血管：硬く、弾力がない  
血液：流れが悪い  
(血管が詰まりやすい状態)

動脈硬化の進行

高血圧や糖尿病との関係

認知症リスクの進行

脳卒中・心筋梗塞など死亡リスクに

## 食事✔で血管・血流を若く保つには？

### ◎たんぱく質による血管再生

血管の材料となるのはたんぱく質です。良質なたんぱく質は、血管を新しく再生する働きがあります。肉、魚、卵、大豆製品などにたんぱく質が豊富に含まれています。



### ◎EPA・DHA、α-リノレン酸で血管保護

青魚などに多く含まれるEPA・DHAや、クルミなどのナッツ類に含まれるα-リノレン酸は、体内で作ることができない必須脂肪酸です。血液中のLDLコレステロールを低下させ、血管の内壁が健康に保たれることで動脈硬化の進行を抑制し、血管の弾力性を保つ働きがあります。また、炎症を抑え、血液をサラサラに保つ働きがあり、血流を改善します。



### ◎ビタミンA・E・Cで血管を守る（老化防止）

緑黄色野菜に豊富に含まれるビタミンA・E・Cは、強力な抗酸化作用があります。これらのビタミンは、体内で発生する活性酸素を除去し、血管の保護をしたり、血栓ができるのを防ぎます。



### ◎オレイン酸による血流改善

オリーブ油、米油などに豊富に含まれるオレイン酸は、血液中のLDLコレステロールを低下させ、HDLコレステロールを維持または上昇させる働きがあり、血流を改善します。



### ◎控えるもの

#### 動物性脂肪を控える

肉の脂身、バターなど

コレステロールを多く含む食品を控える

肉類、レバーなど

#### 塩分を控える



1日の塩分摂取は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に（高血圧が心配な方は1日6g未満が目標）

#### お酒は適量に

<1日の適量>  
ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、ウイスキーならシングル1杯程度  
週に1~2日は休肝日をつくる

## おすすめ一品料理

### アジの塩麹カルパッチョ

<一人分>

エネルギー：144kcal、たんぱく質：13.8g、塩分：0.8g  
EPA：208mg、DHA：384mg



#### 材料(2人分)

アジ（刺身用）	150g	
玉ねぎ	1/4個	
かいわれ菜	1/3パック	
ミニトマト	2個	
A	塩麹	小さじ2
	レモン汁	小さじ2
	オリーブ油	小さじ2
	おろしにんにく	小さじ1/2
	粗びき黒こしょう	適量

#### 作り方

- ①玉ねぎはできる限り薄切りにし、バットに広げてしばらく空気にさらして辛みをぬく。かいわれ菜は半分の長さに切る。
- ②ミニトマトは薄く輪切りにする。
- ③ボウルにAを入れ、乳化するまで（白っぽくなるまで）よく混ぜる。
- ④ボウルに①、かいわれ菜、②を入れて、ふんわり混ぜておく。
- ⑤アジは7~8mm幅のそぎ切りにし、皿に並べる。
- ⑥⑤の真ん中に④をこんもりと盛り、③をかけ、粗びき黒こしょうを振る。

今が旬のアジは、たんぱく質、EPA・DHAを多く含んでおり、血管の再生や血管の保護に役立ちます。その他、ブリ、マグロ、サケなどもEPA・DHAを多く含み、代用しても美味しく作れます。また、玉ねぎに含まれる硫化アリルやケルセチンが、血液をサラサラにし、動脈硬化を予防して血管をしなやかに保ちます。

### スナップエンドウと人参のナッツサラダ <一人分>

エネルギー：166kcal、たんぱく質：3.4g、塩分：0.8g  
ビタミンA：201μgRAE、ビタミンE：2.6mg



#### 材料(2人分)

スナップエンドウ	8本	
人参	2/3本	
ナッツ(アーモンド・くるみなど)	20g	
A	すりごま	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2

#### 作り方

- ①スナップエンドウは筋をとって、色よく茹で、斜め半分切る。
- ②人参はピーラーでスライスする。
- ③ナッツはビニール袋に入れて、めん棒などでたたいて粗く砕く。
- ④ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ⑤④に①、②、③を加えて和え、器に盛る。

人参に含まれるビタミンA、アーモンドに含まれるビタミンEには、抗酸化作用があり、老化防止の働きがあります。くるみは、ナッツ類の中でも特にα-リノレン酸が豊富に含まれています。EPAやDHAと同じくらい、心血管疾患のリスクを低減させる働きがあります。

このコーナーの  
担当栄養士  
高畑



# 薬剤師からのミニ情報

このコーナーの  
担当薬剤師  
川内店 桐谷



## ～コレステロールの薬～

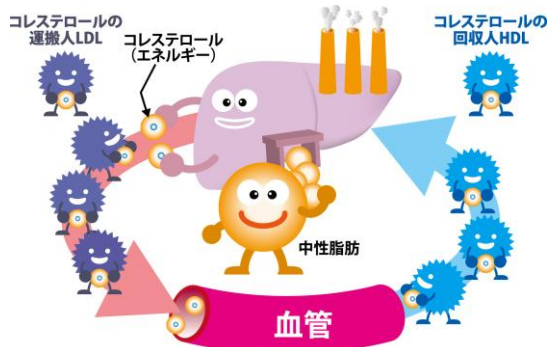
高血圧、高血糖、高コレステロールは、脳梗塞や心筋梗塞などの血管が詰まって起きる病気の原因となります。予防の基本は、生活習慣や運動習慣に気をつけることです。それでも数値の改善が難しい場合、薬を飲むことで、血圧や血糖値、コレステロール値を整えていきます。



薬には様々な種類がありますが、今回はコレステロールに効く薬に注目したいと思います。

コレステロールは小腸で吸収されて、血流に乗って肝臓へ向かいます。コレステロールの集積場所として機能している臓器が肝臓であり、そこで分解されたり、コレステロールが作られたりします。

コレステロールは体内で利用され、ホルモンやビタミンなどの成分の材料になります。しかし、コレステロールの量が多すぎると、血液検査で「LDLコレステロール」という悪玉コレステロールが高くなってしまい、血管を傷つける原因となってしまいます。



### LDLコレステロール低下作用のある薬

LDLコレステロールを下げてくれる薬としては主に2種類あります。薬は、合併症を予防するためにも、必ず医師や薬剤師の指示通りに服用してください。薬を使用している間も生活習慣や運動習慣の改善は続けましょう。

種類	一般名	作用
HMG-CoA還元酵素阻害薬	ピタバスタチン アトルバスタチン ロスバスタチン など	コレステロールの合成を阻害する
小腸コレステロールトランスポーター阻害薬	エゼチミブ	コレステロールの吸収を阻害する



使ってますか?

## マイナ保険証

データに基づくより良い医療を受けられる



突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる

救急時や災害時も安心!

注目!

お手元の健康保険証の有効期限が切れたあとは、**マイナ保険証**か**資格確認書**で医療機関・薬局にて受付をしてください。



すべての病院・医院の  
処方せんを受付致します

つながる薬局

LINEで処方せん  
受付できます!



お薬手帳機能も  
ついてます  
詳しくは  
スタッフ  
まで

参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、  
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳をお持ちの方は  
ご持参ください

5月			6月		
<b>InBody 体組成測定 &amp; 血管年齢測定会</b>			<b>InBody 体組成測定 &amp; ベジメータ® 野菜摂取量チェック</b>		
5/14(木)	13:00~16:00		6/11(木)	14:00~16:00	
認定栄養ケア・ステーション (十日市)	TEL:082-532-8230	当日参加OK	船越店	TEL:082-821-3030	予約制
5/16(土)	14:00~17:00				
本店	TEL:082-545-4711	予約優先			
<b>ベジメータ® 野菜摂取量チェック</b>			簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。		
5/21(木)	9:00~17:30		6/18(木)	14:00~16:00	
吉島店	TEL:082-241-6246	当日参加OK	庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK
5/27(水)	13:00~16:30		6/24(水)	9:00~17:30	
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	予約制	竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK
<b>骨密度測定会</b>			骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう!		
5/21(木)	14:00~17:00		6/18(木)	10:00~16:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	予約制	高須店	TEL:082-273-5010	予約制
5/27(水)	13:00~16:00				
上安店	TEL:082-836-3790	予約優先			
<b>血管年齢測定会</b>			指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から血管老化度や血管年齢を測定することができます。		
5/21(木)	9:00~16:00		6/25(木)	15:00~17:00	
高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK	舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK
<b>物忘れ測定会</b>			<b>VRで測定! 認知機能セルフチェッカー</b>		
質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。			認知症専門医の監修によって開発されたVR映像のテスト内容を5分程度眺めるだけで、簡単に認知機能の状態を測定することができます。		
5/14(木)	15:00~17:00		<b>水分補給の話 &amp; 認知機能セルフチェック</b> ①13:30~ ②15:00~ 測定は 当日参加OK		
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK			
5/21(木)	14:30~17:00		<b>水分補給の話のみ予約制</b> ①13:30~ ②15:00~ 測定は 当日参加OK		
高宮店	TEL:0826-59-0165	予約優先			
<b>肺年齢測定会</b>			<b>お薬相談会</b>		
息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。			薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。 (お薬手帳があるとスムーズにお話できます)		
5/14(木)	14:00~16:00		5/25(月)	13:00~16:00	
船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK	五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK
<b>握力測定会</b>			<b>お薬相談会</b>		
握力は全身の筋力を表す指標とされています。			薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。 (お薬手帳があるとスムーズにお話できます)		
5/22(金)	14:00~16:00		6/13(土)	13:00~16:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK	ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK
<b>血圧・心電図測定会</b>			<b>お薬相談会</b>		
血圧は全身の筋力を表す指標とされています。			薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。 (お薬手帳があるとスムーズにお話できます)		
5/13(水)	9:00~17:00		6/22(月)	13:00~16:00	
竹屋町店	TEL:082-241-2207	予約優先	五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK
<b>お薬相談会&amp;血圧測定会</b>			~正しい血圧の測り方~		
5/16(土)	13:00~16:00		* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。 * ご利用のない店舗でも参加できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。		
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK			