



健康ガイド

動脈硬化を予防しよう

動脈硬化って何？

動脈とは、血液を心臓から体の各部へ送り出す血管のことで、そのつくりは柔らかなものとなっています。

血管の内部にコレステロールなどの物質が付着して細くなったり、弾力性が失われ厚く硬くなったりした状態を動脈硬化といいます。これにより引き起こされる様々な症状を動脈硬化症と呼びます。

動脈硬化になると、血

管の内側が狭くなったり、血管の内膜が薄くなったりするため、血圧の上昇や血管攣縮（血管の突然の収縮）により、薄くなった血管の膜が破れやすくなります。

血管の膜が破れると、血栓（血管内での血液の固まり）ができ、心臓や脳の血管をふさいでしまうため、心筋梗塞や脳梗塞などの病気につながる恐れがあります。



予防するためには？

食事や運動など日ごろから生活習慣に気を配り、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を予防し、内臓脂肪を解消していくことが大切です。

内臓脂肪が増加すると、インスリン（体内の血糖を下げるホルモン）の働きが妨げられて血糖値が上がりやすくなるとともに、動脈硬化を抑える物質の分泌が減るため、動脈硬化が起きやすくなります。

内臓脂肪を減らすため、食べ過ぎないこと、適度な運動をすることを心掛けましょう。

【食べ過ぎないポイント】

1日3食を規則正しい時間に食べる。
よくかんでゆっくり食べる。
食物繊維を先に食べる。
小さめの茶わんで食べる。



【運動量を増やすポイント】

テレビを見ながら体を動かす。
なるべくエレベーターを使わず、階段を使う。
買い物の時など、店から少し遠い駐車場に車を止め、歩く時間を長くする。

健診で動脈硬化をチェック！

動脈硬化は、私たちの目に見えないところで静かに進行していくため、症状が現れてから注意するのでは治療が難しくなります。そのため、毎年健診を受診し、血圧や総コレステロール、中性脂肪などの値に気を付けて生活習慣を見直すことが大切です。

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

旬の絹さやをたっぷり食べよう

絹さやの卵とじ

材料（4人分）

絹さや200g
卵4個
三つ葉8本
だし汁200cc
調味料
酒大さじ2
砂糖大さじ1
塩少々
しょう油.....大さじ1・1/2

作り方

絹さやの筋を取る。三つ葉は1.5cmの長さに切る。卵は割りほぐしておく。
フライパンにだし汁と調味料を入れて混ぜ、絹さやを入れる。強火にかけ、煮立ったら絹さやをざっと混ぜて卵を回しかける。卵が半熟になったら火を止めて、三つ葉を散らす。

栄養価（1人分） エネルギー117kcal/タンパク質8.4g/脂質5.3g/カルシウム48mg/鉄1.5mg/ビタミンC30mg/食物繊維1.6g/塩分1.3g

