

～ 令和2年・1月号 ～

一段と寒くなって、血圧が高くなる方が、非常に多いです。血圧が高くなっている方は、動脈硬化が進行している可能性が高いです。今回は、動脈硬化について勉強しましょう。



## ●動脈硬化って・・・？●

「動脈硬化ってホントのところ事、よくわからないの。」

改めて問われてみると、なんとなくわかっているようで、本当のところはよくわからない、という方が多いのではないのでしょうか？ 誤解も少なくありません。

動脈の変化は、中高年になってから起こるものだと思っている人が多く、これが最も誤解されている点です。

実は、ゼロ歳の時点ですでに主な動脈に「硬化」の初期病変がみられ、10歳前後から急に進んでいきます。

30歳ごろになると、まさに“完成”された「動脈硬化」が現れるようになります。

生まれた時から一生つき合わねばならない血管の変化ですが、変化を起こし、進める「危険因子」を避け、食事、運動などに気をつければ、予防でき、進行を食い止めることもまた可能です。

国立循環器病研究センター/循環器情報センターより

## 動脈硬化をまねく要因とは？

**高血糖・高血圧・脂質異常症** → “ドロドロな血液・カチコチ血管”

ドロドロ血液の状態が続くと、血管が硬く、もろくなる「動脈硬化」に進行することがわかっています。

脂質の多い肉類や揚げ物、糖質の多いご飯や、パン類を食べ過ぎると、血中に中性脂肪やブドウ糖、悪玉コレステロール（LDL）などが増加。これが血液の流れを滞らせてしまいます。

高血圧は、自覚症状がない事が多く、つい油断しがちです。

そのままにしておくと、突然、心筋梗塞・脳卒中など命に関わる病気を引き起こす事があり、「サイレント・キラー（沈黙の殺し屋）」とも

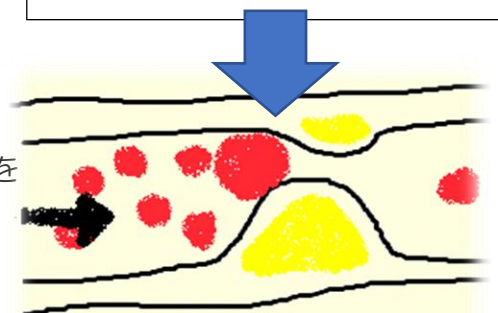
呼ばれています。血液をドロドロにしないよう、検査結果をチェックし、

**食生活・運動習慣を見直していきましょう。**



イメージ図

傷ついた血管壁に悪玉コレステロールが入り込み、こぶ（プラーク）を作り、次第に血管壁が硬く、厚くなります。

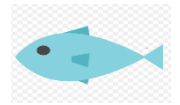


こぶが大きくなり、血管が狭くなる。流れが悪くなると、プラークが破れて、血栓ができると、血管が詰まる事

## 「ドロドロ血液を改善する食事療法」

青魚に含まれるDHAやEPA、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす働きがあるので、積極的に摂りたい成分です。その他にも、たばこや運動不足、野菜不足、ストレスもドロドロを招く要因となります。

### ●お勧め副菜料理 「高菜の油いため」 ～魚が苦手な方向け～



「ばしょ菜：高菜」は からし菜の一変種。からし菜よりも辛味は少なく、漬物や煮物に利用できます。高菜漬は長期間貯蔵できるので冬から春の漬菜として利用が多い他、甘みもあるので、油いためにも最適です。

山形県上ノ山地方で青菜（せいさい）、蔵王菜と呼ばれる高菜の一種は「塩漬」として優れる。緑黄色野菜、ビタミンA（β-カロテン）が豊富で、LDL（悪玉）コレステロールを減少させる効果があります。

高菜（生） 200g 一袋  
梅干し 小3個（大なら1個）  
かつおぶし 2～3g  
酒・みりん・砂糖 各 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
仕上げに「ごま油」を 大さじ1  
好みで「七味唐辛子」を



①水気を切った高菜は、食べやすいよう刻みます



② サッと高菜は茹で上げます。



③ 先に高菜だけ炒め、水分を蒸発させます。その後、調味料を入れて、香りがたったら、ごま油を入れて完成です。サッと高菜は茹で上げます。お好みで「七味唐辛子」をかけて食べても美味しいです。

完 成：大さじ2 29kcal/ 塩分/0.3g