さくら栄養だより

第８号　令和８年 １０月１日発行

高級化粧品より「血管ケア」を

肌は血管の健康を映す鏡！



「最近、**肌のしわ**や**たるみ**が気になる…」
それ、年齢ではなく「**血管の衰え**」が原因かもしれません。

「見た目の若さ」＝「血管の若さ」

肌＝血管は、**健康状態を映す場所。**血管が老化すると血流が悪くなり、
脳梗塞などを引き起こす動脈硬化や、しわやたるみを招きます。
今回は、血管ケアによる**健康＆アンチエイジング法**をご紹介します♪

要注意⚠血管を老けさせる「3大NG習慣」

①甘いものや炭水化物の摂りすぎ（血管のコゲ）



ご飯や甘いものの食べすぎは、**血管を焦げ付かせ(糖化)**、もろくします。
肌が黄色くくすんだり、ゴワゴワと硬くなって、しわやたるみの原因にも。

②古い油で揚げたもの（血管のサビ）

何度も使い回した油や、外食・お惣菜の古い油は激しく**酸化**しているため、
シミが増えやすくなったり、肌のツヤが失われたりします。
揚げ物はできるだけ「**新しい油で・揚げたて**」を選びましょう。



③タバコと過度の飲酒（血管の収縮とダメージ）



喫煙は一瞬で血管をギューッと縮ませます。また、お酒は体内で分解されるときに大量の**活性酸素（サビ）**を発生させ、血管の壁を直接傷つけてしまいます。血流が悪くなるため、顔色が暗くなり老け顔の原因に。

富士見が丘
さくらクリニック

今月の栄養コラム

今すぐできる！食事で3つの血管ケア

①食後血糖値を下げる工夫を（コゲ防止）

食後血糖値が**140mg/dl**を超えると、急速に**糖化(コゲ)**が加速します。
食後血糖値を上げにくくする方法は、
①ベジファースト ②糖質を単品で食べない ③食後の運動　です。

＊さらに詳しい解説は、栄養指導でお伝えしているので、ぜひ受けてみてくださいね♪



②高温調理は控えめに（コゲ/サビ防止）

調理温度が**100℃**を超えると急速に糖化が進みます。
グリル(焼き)＞**揚げ**＞**茹で/蒸し/煮物**　の順で糖化しやすくなります。





加熱調理には、酸化しにくい「**オリーブオイル**」がオススメ⭐

③カラフル野菜を食べよう（サビ防止）

色の濃い野菜には、血管の老化を防ぐ「**抗酸化作用**」がたっぷり！
トマト、カボチャ、ブロッコリー、人参などで
食卓をカラフルにするのがコツ♪



今月のレシピ

＼血管のサビ、コゲ防止に／

鮭とアサリの野菜蒸し

**フライパンにオリーブ油とニンニク、
しめじ、鮭、アサリ、ブロッコリー、
ミニトマトを入れて塩胡椒をふる。
酒と水を回し入れ蓋をし中火で蒸す。
アサリの口が開いたら
オリーブ油をかけて完成⭐**



ちょこっと豆知識

＼睡眠・運動編／

食事以外で♪血管若返り術

＊睡眠の質＝肌(血管)の質

寝不足は血管をギューッと縮めて血流を悪化させます。毎日**6～7時間**はぐっすり眠りましょう。

＊ふくらはぎを動かす

テレビを見ながら**かかとの上げ下げ**をするだけでもOK！下半身に溜まった血液を心臓へ送り返し、血流改善に。

