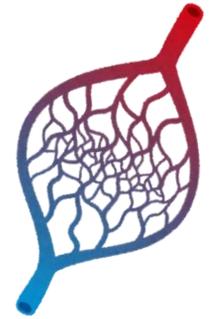


動脈硬化はよく古くなったゴムホースに例えられます。新品の時は弾力もあり透明度も高かったものが、古くなると硬くなり亀裂が入ることも。体の中で直接見ることはできませんが、年齢とともに血管は古いゴムホースのように硬くなります。しかしそれは日頃の生活習慣によって進行を緩やかにすることができるのです。



## 動脈は何するところ??

### ◆新鮮な血液を運ぶパイプ役

子供の動脈はゴムのように弾力性があり、透明度も高いのですが、中高年になるにつれ、弾力性も透明度も低下していきます。そして、内側にコレステロールなどの脂質が溜まって狭くなり、ひび割れ、もろくなってしまいます。これが動脈硬化です。

### ◆初期には自覚症状はない

初期には自覚症状がありませんが、進行すると、物忘れやめまい、頭痛、耳鳴り、動機、息切れなどが現れます。脳や心臓、腎臓など血管が集中している部分に起こりやすく、狭心症、心筋梗塞、脳卒中につながります。

## どうして動脈硬化になってしまうの？

### ◆加齢と生活習慣

加齢現象と考えられていた動脈硬化ですが、長年の研究から動脈硬化を引き起こす原因がわかってきました。それは内臓脂肪型肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症、喫煙、ストレス、運動不足などです。

### ◆食生活の改善で動脈硬化は防げる

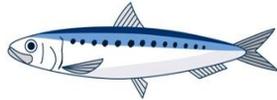
高血圧は塩分の摂り過ぎ、脂質異常症は動物性脂肪の摂りすぎなど、動脈硬化の危険因子は食生活と関わっています。危険因子が何かを把握した上で、高血圧なら塩分を控える、脂質異常症なら動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品を減らすなど食事の改善が重要となります。

# おすすめ食対策

動脈硬化の進行を遅らせるには「食生活の改善」「運動」「禁煙」です。高血圧なら減塩、肥満なら体重を落とすなど、自分の体質や傾向を知り、できることから始めていきます。どなたにもおすすめなのは、オメガ3系脂肪酸です。心疾患や脂質異常症などを予防する働きがあります。

## ●オメガ3系脂肪酸

オメガ3系脂肪酸は、魚料理を食べる他、エゴマ油やアマニ油で摂取できます。



## ●食物繊維

食物繊維はコレステロールの低下、血圧、血糖値の低下など生活習慣病に大きく関わる成分です。



## おすすめメニュー

### ◎イワシ煮



定食で魚を選ぶ時に、EPA・DHAが多いイワシ煮がおすすめです。付け合わせに「梅干し」がありますが、塩分が多くなるので食べるのは控えます。1日1食は魚料理が理想ですが、これも無理はかえってストレスに。まずは週1は魚を食べることから始めてみましょう。

## 期待される機能性成分

### ○αリノレン酸

オメガ3系脂肪酸は、血液中の中性脂肪の低下と脂肪酸の合成を抑制する働きがあります。食品ではエゴマ油、あまに油に多く含まれています。酸化しやすいので、サラダにかけるなど、加熱しないで食べることが必要ですが、難しい場合はサプリメントで毎日摂取するのもおすすめです。

## 「健康は毎日の積み重ね」

加齢は止められないので、誰でも動脈硬化は起きていきます。しかし動脈が詰まったり、切れたりといった重大な症状が起こる前に防ぐことは実は毎日の食事の積み重ねです。ある日を境にいきなり完璧な食生活をするのは難しいので、人生の節目や、健康診断結果をきっかけに取り組んでいきましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき  
病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。  
参考文献：栄養の基本がわかる図解事典（成美堂出版）