

血管を若返らせる名医のチェックシート

名医がつくった健康チェックシートで血流サラサラ&血管復活へ!

CONTENTS

PART 2 血管を若返らせる!

食べものの編

- 26 葉酸が多い緑黄色野菜で
心筋梗塞のリスクが半減



- 28 血液サラサラ成分が溶け出した
こんぶ水を飲料&料理に



- 30 悪玉コレステロール抑制効果を
「しいたけ氷」で手軽に摂取



- 32 血管を傷つける万病も撃退する
青バナナがおすすめ



- 34 1日1杯の甘酒で
血圧も血糖値も下がる



- 36 高カカオチョコは
血糖値を改善、高血圧や認知症も防ぐ



- 37 まいたけ特有の薬効成分が
血糖値や血圧の上昇を予防



- 38 高血圧改善に役立つ成分が
ほかと比べてなすには豊富



- 40 にんにく油で、脳にも血管にも効く
アホエンを摂取



巻頭付録

あなたの血管老化度チェックシート
あなたの血管健康度改善のためのチェックシート



- 02 「突然死」の原因の約76%は血管の事故が原因!
その半数以上が心臓の疾患!

- 06 血管を若返らせ、
心臓を元気にする6つのアクション

PART 1 血管を若返らせる!

食べ方編



- 10 糖分・塩分を減らし、
ポリフェノールをたっぷり摂る!

- 12 ウナギ、赤ピーマン、緑茶などを
意識して摂る!

- 14 白、黄、赤、緑、黒の5色を意識。
バランス食で血糖値を下げる!

- 16 抗酸化食材で、活性酸素を除去して、
血管内を大そうじ

- 18 塩分を排出し、
ミネラルを十分に摂るのがDASH食

- 20 青魚の油など、良質の油で血管を若返らせる!

- 22 「そばのひ孫と孫(は)優しい子かい? 納得!!」
で覚えよう!

- 24 NOは体内で作られ、
血管を柔軟に&血圧を下げる

PART 4 血管を若返らせる！

運動&ストレッチ編

- 66 ふくらはぎと肩の
ストレッチならお手軽



- 67 腰とハムストリングスのストレッチは、
寝たままでOK



- 68 手足ぶらぶら体操&
だるま体操をどうぞ



- 69 金魚体操で
わき腹を動かして血管若返り



- 70 タオルグリップ法で、
簡単に若々しい血管に！



- 72 手先足先の冷えに注意。
毛細血管を温めるのがいい！



- 74 首の筋肉をほぐして、**背骨**を動かし、
お尻をストレッチ！



- 77 腹式深呼吸&
わき腹を伸ばすストレッチ



- 78 複数の筋肉を同時に刺激して
血流を改善させる



- 79 太ももの筋肉と背中の筋肉を動かすストレッチ



- 42 トマトジュース+αで
おいしく血管も元気になる



- 44 どんな血液もサラサラにする
おそうじスープを家族みんなで



- 46 天然塩に替えるだけで
高血圧のリスクが下がる

- 47 血管と血液に効いて、心臓を元気にする！
「イキイキ血管」と「サラサラ血液」をつくる

A級食材大事典



PART 3 血管を若返らせる！

日常生活編

- 52 自律神経を整えると心臓・血管は若返る！

- 54 「腸活」を朝の習慣に、**飲酒は適量**を心がける

- 56 正しい歯磨きの実践で心臓も血管も若返る

- 58 外出・通勤時の動きや家事にも
工夫次第で運動効果あり

- 60 定期的な健康管理が心臓や血管を守る

- 62 睡眠のポイントは質と時間。
長すぎる睡眠は病気の原因にも

- 64 ぬるめの湯にゆっくり入り
代謝アップとストレス解消