

バランスの良い食事でサラサラ血液を

有坂医院

院長 有坂實先生

サラサラ血液とは、健康を害する不純物を含まず、よどみなく流れ、酸素と栄養分を体の隅々まで送り届けることができる血液のことです。その反対が、ドロドロ血液です。

血液がサラサラかドロドロかは、最近は数字で表せるようになっていきます。毛細血管の太さは 7μ くらいで、昔はそれほど細いチューブが作れませんでした。科学の進歩で作れるようになり、血流流動性測定装置というものが開発されたのです。それは、毛細血管の模型で、その中に血液を入れた時、その血液がその中を綺麗に通れば正常で、スムーズに通らなければ異常がわかるというものです。

色々な成人病とか生活習慣病を持っていると、血液がスムーズに綺麗に流れません。毛細血管の太さは 7μ ですが、赤血球の直径は 8μ あり、厚みが 2μ です。それがどうして 7μ の血管を通るのかというと、健康な人の赤血球には変球能というのがあります。丸みを細長くしたり厚くしたり、形を変えて簡単に通ることができます。ところが、不健康な人は変球能が落ちていて、スムーズに通れないというわけです。ドロドロ血液が関係する疾患には、高血圧、糖尿病、高脂血症などがあります。コレステロールや中性脂肪が多かったり肥満の人は、やはり血液サラサラではありません。

血液サラサラでいる秘けつは、まずバランスの良い食事です。1日の食品は食材で30品目以上、1週間で100品目以上食べると良いとされていますが、そのバランスが大事です。とくに野菜、魚、納豆、海苔などは、エネルギーがあまり高なくて色々な栄養素が含まれています。そういう意味で日本食が最近、見直されています。外食をする場合、かつ丼ならかつ丼、ラーメンならラーメンと、店屋物1品で済ましてしまいがちですが、これでは高カロリーで栄養バランスが偏りますから、できれば、単品よりも定食を頼んだほうが良いでしょう。

食事と同時に運動も大切です。週に3回、30分くらい、ニコニコペースの運動をしましょう。ニコニコペースというのは、1分間の脈拍が138マイナス自分の年齢の2分の1になる程度の軽い有酸素運動です。運動したり、明るい気持ちで過ごす、エンドルフィンというホルモンが出て、健康にも良く、サラサラ血液が維持できます。