今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.96

血　流　改　善

血流と健康

寒いこの時期にご用心

寒い季節は、動くのがおっくうになり運動不足に陥りやすく手足は冷え、からだも硬くなってしまいがちです。長時間同じ姿勢を続けたり、あまりからだを動かさないでいると血流が滞りやすくコリや腰痛、さらには、生活習慣病などの重大な病気へとつながります。今回はご自宅でできる血流改善についてご紹介します。

―血流が悪いと起こりやすい病気―

- 冷え症、頭痛、肩こり、腰痛、ひざ痛、便秘、肥満
- 生活習慣病：糖尿病、高脂血症（脂質異常症）
- 心筋梗塞、脳梗塞

おすすめする血流改善法

◎温める
冷えは血管を収縮させて酸欠状態をもたらすため、全体を温めるよりもおなかや腰、背中などピンポイントで温めると、身体全体が温まり血流もよくなります。

◎からだを動かす
筋肉を使うことで余分な脂肪や糖を燃焼し血行を促進します。そのため血液を通じて運ばれる酸素、栄養がからだに行きわたりやすくなり新陳代謝が活発になります。こまめにからだを動かしましょう。

◎ストレスをためない
自律神経は、ストレスの影響を受けやすいものです。筋肉の緊張により血管の収縮が起こります。サラサラ血液でスムーズな流れを保ちましょう。ワハハと笑ってストレスをためないように。

◎ストレッチやマッサージ、ツボ刺激をする
新陳代謝を促すためストレッチで筋肉をほぐして血流を促しましょう。お風呂上りにフェイスタオルを使ってからだ（背中、脇腹など）を伸ばしてみましょう。

◎姿勢を正す
長時間の同じ姿勢、悪い姿勢は血液が滞りやすくなります。肩こりの原因にも。ここでもタオルストレッチが活躍します。

お・さ・か・な・す・き・や・ね

【食生活のポイント】
バランスの良い食事はもちろん「お・さ・か・な・す・き・や・ね」をとり入れましょう。

- **「お」：お茶**　⇒　お茶に含まれるポリフェノールが血流改善に
- **「さ」：特に青背の魚**　⇒　オメガ３脂肪酸を多く含む魚が血流改善に
- **「か」：海藻**　⇒　水に溶けやすい食物繊維で便をやわらかくしお通じをスムーズに
- **「な」：納豆**　⇒　納豆キナーゼという酵素が血栓を溶かす作用がある
- **「す」：酢**　⇒　有効成分のクエン酸が血液の中の老廃物の排出を促す
- **「き」：きのこ**　⇒　食物繊維が豊富で血糖値、コレステロールを下げる
- **「や」：野菜**　⇒　食物繊維が豊富で血糖値、コレステロールを下げる
- **「ね」：ねぎ類**　⇒　辛味成分の硫化アリルが血流改善に

また、日本の伝統食材である発酵食品も日頃から取り入れて、血液サラサラで元気生活を目指しましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

酒かすのクリーミーコロッケ

～酒かすは麹と酵母の活躍により発酵過程でビタミン、
ミネラルが多く生み出されるため代謝が活性化。
豊富な食物繊維により腸内環境を整え、
血流改善、美容食材としても注目されています。～

材　料　6 個分

ベーコン …… 2 枚
玉ねぎ …… 1/2 個
バター …… 大さじ 2
小麦粉 …… 大さじ 2
牛乳 …… 200cc
塩・こしょう …… 少々
酒かす …… 40 g

（衣）
小麦粉 …… 適量
卵 …… 適量
パン粉 …… 適量
揚油 …… 適量

作り方

① 熱したフライパンにバター大さじ 1 を入れ、みじん切りにした玉ねぎ、細かく切ったベーコンを炒める。

② 酒かすは電子レンジで20秒ほど温め少し柔らかくほぐしておく。

③ ①に残りのバター大さじ 1、小麦粉を加えて炒め、さらに牛乳と②の酒かすを加え、もったりとするまで木べらで炒める。塩こしょうで味を調える。

④ ③をバットに広げ、粗熱が取れたら 1 時間ほど冷蔵庫で冷やす。

⑤ 形を整えて衣をつけて170度の油で揚げる。