



青魚

必須脂肪酸であるEPAとDHAには、中性脂肪を減らす効果があると言われています。同時に、動脈硬化につながる血管内の炎症を抑える働きも期待できるため、血管の健康キープに効果的です。どちらも青魚に多く含まれるので、積極的に摂取しましょう。



不眠

不眠は働き過ぎや運動不足など様々な原因が考えられますが、覚醒作用のあるカフェインを含む飲み物も原因の一つです。カフェインは摂取後、体内から排出されるのに時間がかかります。体の中でカフェインが半分になるのに約5時間かかるので、不眠で悩んでいる方は飲むのは13時くらいまでに！



健康＊デザイン



ロイヤル世代の血管力アップ

◎2025年、もう3月。今年の春も元気でお花見に行きたいですね。ロイヤル世代の健康を左右するのが、血管の状態です。全身を張り巡らされている血管が老いることで、様々な病気のリスクが上がってしまいます。ロイヤル世代の女性だから知っておきたい血管が老化する理由や、その対策方法についてお伝えします。まず、血管力が低下するとどうなるのでしょうか？体に血液をスムーズに循環させることができず、全身の不調を招きます。そのため髪のパサつきや肌荒れに悩まされます。さらに動脈硬化の進行に伴い、血栓や出血が生じて、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、大動脈解離や大動脈瘤などを発症するリスクが高まると言われています。



◎ロイヤル世代の血管が老化する原因是、大きく分けて3つあります。1つは加齢。これは自然現象として避けようがないものです。2つ目は、悪い生活習慣。不摂生な食習慣、運動不足、寝不足、ストレスやそれによって表れる生活習慣病などが挙げられます。そして3つ目が、女性ホルモンの分泌が低下すること。女性ホルモンにはあらゆる不調から体を守る働きがありますが、血圧の上昇を防ぐ、血管を健康に保つなどもそのひとつ。しかし、閉経後は、分泌が低下してしまいます。これらの要因が重なって、血管が老けてしまうのです。

◎血管が年齢とともに衰える一方で、老化を止めるために……

生活習慣を改善することで、血管は何歳からでも若返らせることができます。しなやかで内壁がなめらかな血管力の高い血管にすることができます。生活を見直すなら、今、この健康デザインを読んでいる時がチャンスです。是非、始めて下さい。では、具体的にどのようにして血管力をアップさせたら良いでしょうか。5つの方法があります。その1、体の冷えを改善しましょう。体の中からと外からのアプローチを忘れずに。その2、血流をアップする運動の習慣を身につけましょう。その3、ストレスの解放を心がけましょう。生活の中に感動とときめきを！そして、リラックスタイムを持ちましょう。その4、質の良い睡眠をとりましょう。その5、肥満予防！血管に負担をかけない太りにくい体にしましょう。



* なんとなく疲れがとれない貴廿へ *

疲れがとれないのはエネルギーである「気」が不足している状況です。そのため、体力をつけなきゃ！と、疲れている時に頑張ってウォーキングや岩盤浴やサウナはNGですよ。もっと疲れてやる気がダウントします。消耗するような行動は避けて食生活を見直しましょう。生もの・冷たいものは避けて、「気」を補う食材を積極的に摂りましょう。お米、山芋、カボチャ、人参、椎茸などおススメです。寒暖差が激しくストレスも多い年度末は、お疲れの人が多いかもしれませんね。お疲れの方は、①長風呂しない・発汗しすぎない②激しい運動は避ける③ヘビーな食事よりあっさり味の食事で腹八分で④体温より冷たいものは避ける⑤甘いお菓子や飲み物は避ける⑥10分でも早く寝る⑦「気」を補う食材と摂る。