



栄養と健康のページ

あなたの血管は大丈夫？！

血管年齢を知ろう！



みなさん、ご自分の『血管年齢』が何歳かご存知でしょうか？「血管年齢」とは、血管の状態が何歳に相当するかを示す指標のことです。血管の硬さから導き出すことができ、硬くなるほど「血管年齢」は高くなるそうです。人の体は、加齢とともに臓器の働きや骨や筋肉が衰えてきます。血液を循環させる血管も同様に老化していくそうです。老化と共に血管の壁は硬く厚くなり、血液の通り道が狭まりやすくなるそうです。気付かぬうちに血管が老化していることもあるそうです。

☑ 血管が老ける生活習慣とは？

血管が老化する原因はどのようなものなのでしょうか？加齢のほか生活習慣の乱れやストレスなどが影響するといわれています。一般的によくいわれている項目は以下です。

- ・ 食事は満腹になるまで食べてしまう
- ・ 偏った食事が多く、肉や揚げ物をよく食べる
- ・ 丼物やカレー・パスタ・ラーメンなど単品料理をよく食べる
- ・ インスタント食品やスナック菓子をよく食べる
- ・ 運動はほとんどしない
- ・ 血圧が高い
- ・ 睡眠不足が続いている
- ・ ストレスが多い
- ・ 生活のリズムが崩れている
- ・ 長年タバコを吸っている
- ・ 毎日お酒を飲む



☑ 血管の若返りには食事と運動

血管年齢には個人差があり、生活習慣と密接に関わっているといわれています。血管年齢の高い方は、生活習慣病予備軍である可能性が高いそうです。

偏った食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなどが原因と考えられますので、日々の食生活や生活習慣を改善することが、生活習慣病の予防になり「血管年齢を下げる」ことにもつながるそうです。バランスのとれた食事や運動を心がけたいですね。

自覚症状がなく、気付かないうちに少しずつ老化が進んでいく血管年齢。気になる方は、血管年齢の検査のできる病院を受診してみてもいいですね。



今回はDHA・EPAといった魚にしか含まれない不飽和脂肪酸が豊富なイワシと鮭をつかったレシピをご紹介します。DHAとEPAは血中の中性脂肪を減らしてコレステロール値を調節し、血液をサラサラにする効果があるといわれています。

豆腐とイワシのおろしハンバーグ



<材料>4人分 1人分 250kcal

- | | | | |
|---------|----------|-----------|----------|
| ・ 木綿豆腐 | 1丁(300g) | ・ イワシ | 4尾(400g) |
| ・ 万能ネギ | 20g | ・ ショウガ | 10g |
| ・ サラダ油 | 大さじ1 | ・ 大根 | 300g |
| ・ 大葉 | 8~10枚 | ・ しめじ | 100g |
| ・ ミントマト | 8個 | ・ ポン酢しょうゆ | 大さじ2 |

【A】

- | | |
|--------|------|
| ・ みそ | 小さじ2 |
| ・ 片栗粉 | 大さじ2 |
| ・ しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ 酒 | 小さじ2 |

<作り方>

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで加熱(600w 1分30秒~2分)して水切りします。
- ② 万能ねぎは小口切り、ショウガはみじん切りにします。
- ③ イワシは3枚におろし、腹骨(小骨)と皮を除き、包丁で細かくたたきます。ポウルにイワシと①と②を加え、【A】を入れてヘラ(または手)でよく混ぜ、8等分して小判型にまとめます。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で③の両面を焼きます。焼き色がついたら弱火にし、蓋をして中まで火を通します。
- ⑤ 大根はおろして軽く汁気を切ります。大葉は千切りにします。しめじは小房に分け、電子レンジで2分加熱します。
- ⑥ ハンバーグ、半分に切ったミニトマト、しめじを器に盛ります。大根おろしと大葉をのせ、ポン酢しょうゆをかけて出来上がりです。



秋鮭の和風ソテー



<材料>4人分 1人分 283kcal

- | | | | |
|--------------|------|------------|------|
| ・ 秋鮭(切り身) | 4切れ | ・ キャベツ | 1/4個 |
| ・ 塩、コショウ | 少々 | ・ 玉ねぎ | 1/2個 |
| ・ 小麦粉 | 小さじ2 | ・ ブロccoli | 1/2株 |
| ・ サラダ油 | 大さじ1 | ・ ミントマト | 4個 |
| ・ バター | 10g | ・ すだち(あれば) | 2個 |
| ・ バター(風味付け用) | 10g | | |

【合わせダレ】

- | | |
|-----------|-------------------------|
| ・ 酒 | 大さじ3 |
| ・ みりん | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 大さじ1 |
| ・ しょうゆ | 大さじ3 |
| ・ 柑橘汁 | 大さじ1と1/2
(すだちやレモンなど) |
| ・ おろしショウガ | 1かけ分 |

<作り方>

- ① 下準備をします。秋鮭は両面に塩コショウをふりかけます。キャベツはザク切りにして水洗いし、玉ねぎは縦1cm幅に切りバラバラにして、塩を入れた熱湯と一緒にさっと茹でてザルに上げます。ブロッコリーは小房に分け、キャベツをゆでた後のお湯でゆで、ザルに上げておきます。
- ② 秋鮭に薄く小麦粉をからめ、フライパンにサラダ油、バターを入れ中火にかけ、バターが溶け出してきたら鮭を(盛り付けた時に表側を下にして)並べ入れ、両面に焼き色をつけます。【合わせダレ】を加え、フライパンに蓋をして3分ほど蒸し焼きにします。(使ったあとのフライパンは洗わずにタレを作ります)
- ③ 器にゆでたキャベツと玉ねぎを敷き、その上に焼きあがった鮭をのせます。
- ④ ②で合わせダレが残ったフライパンを火にかけ、風味付けのバターを加え、少しトロミがついたら、③の鮭にかけ、ブロッコリー、ミニトマトを盛り合わせ、あれば半分に切ったすだちを添えて出来上がりです。