

北スポだより

1月号

担当：渡邊
No.69



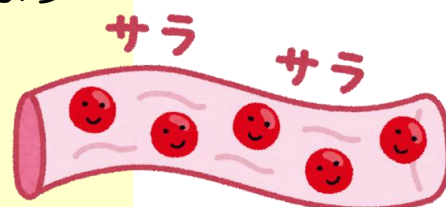
あけましておめでとうございます！今年も北スポをスタッフ共々よろしくお願いいたします！
お正月は美味しいご馳走やお酒を頂き、ゆっくり過ごせましたか？

さて、今年最初の北スポだよりは血液のお話。よく“サラサラ”“ドロドロ”なんて表現がありますね。そもそもこの言葉は血液の流れの**良し悪しの表現**であり、実際にサラサラ、ドロドロな状態になっているわけではないそうです。イメージしやすいためそのような表現が使われています！

あなたの血液はサラサラ？ドロドロ？

下記に3つ以上チェックがあったら要注意！あなたの血液はドロドロかもしれません…！？

- ☐ 普段から水分はあまり取らない方だ
- ☐ のどが渴いたら、水ではなくアルコールを飲んでしまう
- ☐ 魚料理よりも、肉料理が好きだ
- ☐ 揚げ物などの油っこい食べ物が好きだ
- ☐ 好き嫌いが多く、野菜はあまり食べない
- ☐ 甘いものをよく食べる
- ☐ ほぼ毎日、たくさんのお酒を飲んでいる
- ☐ 運動は何もしていない
- ☐ ストレスを感じることが多い
- ☐ タバコを1日10本以上吸う



栄養分の吸収や
老廃物の除去がスムーズ



悪玉コレステロールや中性脂肪などが
過剰に増えた状態。これを、
脂質異常症 といいます。

- ・赤血球が変形しにくくなる
- ・白血球がくっつきやすくなる
- ・血小板が固まりやすくなる

動脈硬化の
リスク高！



動脈硬化が進行すると、血小板がつくる血の固まり（血栓）で詰まりやすくなります。

心臓病や脳卒中の引き金に…



では、予防をするためにはどうしたら良いのでしょうか。
裏面で見てください！



裏面につづく⇒

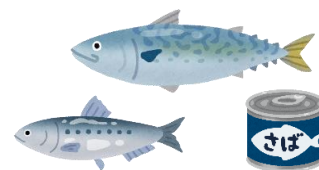
食事編：DHAとEPAを積極的に摂りましょう！

日本人の場合、DHAは90%ほど、EPAはほぼ100%を魚類から摂っています。

DHAとEPAの原料となる α -リノレン酸は、体内で合成できず食事から摂取しなくてはならない「必須脂肪酸」です。

食事のポイント

- ①1日に1回は魚類を主菜とした食事をする。
- ②週2回は含有量の高い魚類を意識的に食べる。



魚類が苦手な人は、 α -リノレン酸を多く含む植物油（シソ油、亜麻仁油）を意識的に摂ると良いでしょう。また、市販のサプリメント等で補うのも良いかもしれません。

【DHAとEPAを含む魚類】可食部100gあたりの含有量

ランク小 500mg未満	マグロ赤身、クロカジキ、スケトウダラ、キス、マダラ、初ガツオ、アユ、マガレイ、マコガレイ、ワカサギ、真カジキ、イワナ、ムツ
ランク中 500mg以上 1000mg未満	アマダイ、シラウオ、ヤマメ、シロサケ、メカジキ、ソウダガツオ、真アジ、クロダイ、ニジマス、スズキ、銀ダラ、紅ザケ、メバル、真ダイ、カンパチ、ホッケ
ランク高 1000mg以上	カラフトマス、アナゴ、キンメダイ、メジマグロ、子持ちガレイ、真サバ、シシャモ、ニシン、稿アジ、サワラ、秋ガツオ、ウナギ、銀ザケ、大西洋サケ、メザシ、タチウオ、真イワシ、サンマ、ブリ、ハマチ、大西洋サバ、マグロ脂身

運動編：有酸素運動を習慣にしましょう！

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を週2～3回行くと、血液をドロドロにする中性脂肪や悪玉コレステロールの値が下がります。毛細血管も増えて血液循環が良くなり、生活習慣病の予防につながるのです！1日20分程でも歩く習慣が身に付くと良いですね。

特に冬の時期は寒さもあり、動くのが億劫になりがちです…。そんな時はぜひ北スポのトレーニングルームをご利用ください！ランニングマシンやエアロバイクなどの有酸素マシンをご利用いただけます。天気が悪くても、室内で快適に運動することが出来ますよ♪



じっくりよりも楽しく運動したい派の方は、スポーツ教室の受講がおすすめ。1月から冬期コースが始まりますので、興味のある方はスタッフにお声掛けください。無理なく楽しく運動して血液サラサラを目指しましょう！

今年も北スポで楽しく運動し、
元気な体を作りましょう～♪

【参考】からだごはんラボ <http://park.ajinomoto.co.jp/kenko/feature/dha/know/vol1.html>
eo健康 血液サラサラで体スッキリ http://eonet.jp/health/special/special76_1.html