

栄養コラム

糖尿病と健康血管

今年の夏は記録的な猛暑でしたが、秋に入っても厳しい残暑が続いています。まだまだ脱水症、熱中症対策は必要そうですね。特に血糖コントロールが不十分の方は暑さ、汗の量に関係なく脱水を起こしやすい状態にあります。糖尿病合併症の多くは血管障害によって引き起こされますが、脱水と共に血管障害の注意点として、前回は血液の粘土についてお話させていただきました。今回は血液粘土に関連する血液サラサラ食品を詳しく解説いたします。

血液サラサラ食品



①ナットウキナーゼ：納豆

ナットウキナーゼは、大豆が発酵する際に納豆菌が作り出す酵素で、血栓を溶かす作用があります。納豆は非常に優秀な食品で、納豆の原料である大豆はビタミンEやイソフラボンといった抗酸化物質を含み、血管や細胞の老化予防をサポートします。

②アリシン：ニンニク、玉ねぎ、長ねぎ、にら、あさつきなどのネギ属野菜

アリシンは玉ねぎやニンニクなどに含まれる香気成分で、強い抗酸化作用をもっているためコレステロールの上昇を抑えます。また血小板凝集阻害作用があり、血液をサラサラにして血栓などをできにくくする効果が期待できます。

③DHA、EPA：サバ、イワシ、マグロなどの青魚、エゴマ油、亜麻仁油

DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）は体に良いとされる油、不飽和脂肪酸の一種ですが、血管を軟らかく、しなやかに保ったりLDLコレステロールを低下させる作用があります。DHA、EPAはサバ、イワシ、マグロなどの青魚のほかエゴマ油や亜麻仁油に多く含まれます。

④ビタミンA,C,E：野菜、果物、ナッツ類

野菜や果物に含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEにも強い酸化作用があります。ビタミンAは主に緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンから変換されますので、1日の野菜摂取量（300g以上）の1/3量は色の濃い野菜から摂るようにしてください。またビタミンEは緑黄色野菜の他、ひまわり油、紅花油、ナッツ類にも豊富に含まれています。

⑤クエン酸：酢、梅干し、レモン、かぼす、ライム、すだちなど

お酢や梅干し、柑橘系の果物に多く含まれるクエン酸は血小板が必要以上に集まるのを防ぐ効用があり、血液をサラサラにする作用が期待できます。またクエン酸は疲労物質である乳酸を分解し、疲労回復に重要な働きをしています。

⑥ポリフェノール・タンニン・カテキン：お茶、ベリー類、大豆、赤ワイン

ポリフェノールは数多くの種類がありますが、そのほとんどが抗酸化作用を要し体を酸化から守ります。赤ワインやお茶に含まれるカテキン、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニン、大豆に含まれる大豆サポニンなどが知られています。

⑦アルギン酸：昆布、わかめ、もずくなど

アルギン酸は水溶性食物繊維の一種ですが、昆布、もずくなどのネバネバ成分がアルギン酸です。コレステロールの上昇を抑える効果が報告されています。

血管の健康を保つには食事に限らず運動・十分な睡眠・ストレス緩和など生活習慣の改善も重要です。適度に食事に気を配り、規則正しい生活を心がけてください。