

いつまでもはつらつと元気でいたい、
血管の老化を防ぎ、若くしなやかな血管をめざす
食事のヒント

1. 抗酸化作用の強いビタミン・ファイトケミカルをたっぷり含む野菜をとりましょう

ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEの他、野菜に含まれるファイトケミカル(植物に含まれる機能性物質の総称で色、香り、苦みなどのもととなる成分)

2. 質のよいたんぱく質しっかりとりましょう

赤肉や魚、大豆製品、乳製品、卵

3. 食後血糖値の急上昇を抑えましょう

主食や糖質の多い食品は摂り過ぎない
玄米や雑穀パン、野菜を先に食べる
ゆっくりよく噛んで食べる



4. 発酵食品や発酵調味料(塩麴、酢、みりんなど)を上手に取り入れましょう

塩分を控えるためには薄味が理想。塩分を控えるには、だしや旨味が豊富な発酵食品や発酵調味料を使って、上手に減塩する
だし汁は多めに作って、ペットボトルや製氷皿で冷凍保存

5. インスタントやレトルトに頼らず手作りを心がけましょう

常備野菜を使って冷蔵庫にストックしておくとそのまま食べても、アレンジしても使える

6. バターやマーガリン、肉の脂身、脂肪の多い食品は控えましょう

魚の油や植物性油脂がおすすめ

7. 焼いたり、揚げたりするより蒸したり、茹でたりしましょう

高温の油を使う調理法から、蒸したり茹でたりしてヘルシー料理を心がける

