

健康な血管を維持するために必要なことは？



加齢とともに身体も血管も徐々に衰えていきます。例えば、ゴムホースは使用年数が長ければ長いほど、ゴムが硬くなり、弾力を失い、水の流れが悪くなる、このイメージが血管でも起こっています。血管にダメージを与える、老化に影響を与える要因としては、**年齢**、**食生活（塩分の摂り過ぎ）**、**生活習慣の乱れ**などが挙げられています。毎日、健康的に過ごすためには、やはり**“血管を強く、やわらかく、しなやかに”** 維持していくことが大切です。

★積極的に摂取していくといい栄養素★

「たんぱく質」：魚、肉、卵、大豆・大豆製品

「カリウム」：いも類、野菜、果物、海藻、大豆・大豆製品

「カロテン」：緑黄色野菜

「DHA（ドコサヘキサエン酸、EPA（エイコサペンタエン酸）」
：青魚、えごま油、くるみ

食べ物以外で血管をやわらかくするには**“適度な運動”**もおススメです。

食事、運動、休養の3つを
日常生活の中に上手に
取り入れて過ごしましょう♪



献血ルーム×大学生コラボレシピ

～修文大学 健康栄養学部～



今月のテーマ
『血管を強く、やわらかく♪』



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

献血ルーム ゲートタワー-26

名古屋市中村区名駅 1-1-3 JR ゲートタワー-26F



バックナンバーは
こちらから↑↑

～サバ缶&色の濃い野菜を使って～ カラフルパスタ

【材料(2人分)】

パスタ(乾) … 150g
 サバ缶(味噌煮) … 60g
 玉ねぎ … 20g
 人参 … 30g
 小松菜 … 70g
 まいたけ … 30g
 バター … 5g
 おろしにんにく … 小さじ1/2
 めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1
 塩こしょう … 少々



栄養価(1人分あたり)

エネルギー: 362kcal	たんぱく質: 16.0g	脂質: 7.3g
鉄: 2.8mg	食物繊維: 4.0g	ビタミンC: 15mg

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、人参とまいたけは短冊切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ②ボウルにサバ缶を入れて、ほぐしておく。汁も捨てずにとっておく。
(サバ缶は水煮でも味噌煮でもOK!)
- ③パスタをゆで、湯切りをしておく。
- ④フライパンに、バター、おろしにんにく、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしてきたら、小松菜、まいたけ、サバ缶を入れて炒める。
- ⑥ゆでたパスタ、めんつゆを加え、全体に味がなじむまで炒め合わせる。
- ⑦塩こしょうで味を整える。

Point

サバには**EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸**が豊富に含まれており、LDLコレステロールの減少に期待ができます。小松菜には**鉄、カルシウム、食物繊維、ビタミンC**が含まれていますので、積極的に料理に取り入れてみましょう♪

～お芋たっぷり～ 豆乳スープ

【材料(2人分)】

里芋 … 30g
 さつまいも … 30g
 玉ねぎ … 20g
 人参 … 20g
 ツナ缶 … 40g
 水 … 200ml
 コンソメ … 大さじ1/2
 無調整豆乳 … 200ml
 塩こしょう … 少々
 乾燥パセリ … 適量



栄養価(1人分あたり)

エネルギー: 134kcal	たんぱく質: 7.9g	脂質: 7.3g
鉄: 1.5mg	食物繊維: 1.3g	ビタミンC: 7mg

【作り方】

- ①里芋、さつまいも、人参は皮をむき、1cmの角切りにする。
※冷凍の里芋も可。
- ②玉ねぎは皮をむき、薄くスライスする。
- ③鍋に水、コンソメ、①、②を入れる。ツナ缶は汁ごと入れて火にかける。
火が通ったら、無調整豆乳、塩こしょうを入れる。
- ④お椀に汁を注ぎ、上からパセリを散らす。

Point

里芋のぬめりは「**ガラクトン**」という糖質とたんぱく質が結合したもので、血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。また、里芋には**カリウム**も豊富に含まれていて高血圧やむくみ予防に効果があります。さらに、さつまいもや里芋には**食物繊維**が含まれているので整腸作用が期待できます。