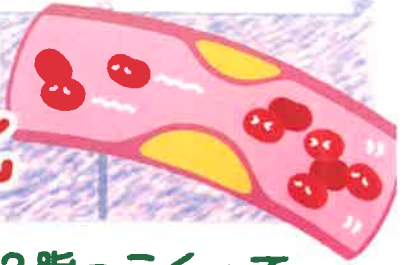


血圧で分かるんですって！ あなたの動脈硬化



「この食べ物にとっても良いんですよ」 「ええっ!? 脂っこくて
すごくカロリー高そう。一体どんな効果があるの？」 「・・・動脈硬化」

心血管疾患などの病気に関係する動脈硬化。リスク因子はいくつかありますが、今日のクローズアップは「血圧」です。食生活で動脈硬化を予防するにはどうすればいいのか？ 知ってる人も知らない人も、『これを読めば健康が手に入る!』・・・っていう気持ちで見てね。

上下の血圧差 (脈圧)

脈圧の差が大きいと動脈硬化が進行しているサイン

- 脈圧は40-50mmHgの範囲が一般的
- 65mmHg以上は太い血管の動脈硬化進行の可能性



平均血圧 (脈圧÷3 + 下の血圧)

平均血圧が高いと細い血管の動脈硬化進行のサイン

- 平均血圧は100mmHg未満が一般的
- 100mmHg以上は動脈硬化が進行している可能性大
- 120mmHg以上で動脈硬化がかなり進行

[上の血圧139mmHg 下の血圧73mmHg の場合]

脈圧 = 139 - 73 = 66 平均血圧 = 66 ÷ 3 + 73 = 95.0

【魚を食べて 動脈硬化を予防しよう】

魚に多いEPAやDHAなどのn-3系脂肪酸は、中性脂肪を下げるため、動脈硬化性疾患に良いとされています。しかし、近年、魚よりも肉類を多く摂取している現状があります。

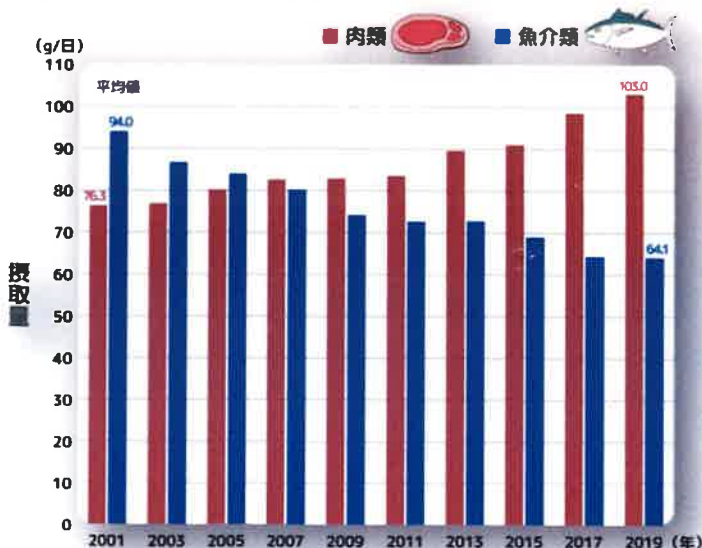
n-3系脂肪酸は、どれくらい摂取すれば良いのでしょうか？

18歳以上の男性
: 2.0-2.2g/日

18歳以上の女性
: 1.6-2.0g/日



さんま100g/尾 5.6g
さば70g/切 1.5g
まぐろトロ120g/6切 7.0g



出典：持田製薬株式会社 中性脂肪・コレステロールかとのう-脂之道. com-