



夏のドロドロ血液について

新潟県栄養士会十日町支部

支部長 石澤 享子 先生

血液がドロドロになっている事と生活習慣病は関連があると早くから警鐘をならしている医師はたくさんいらっしゃいます。

原因は

- ストレス、過労、睡眠不足、喫煙**…白血球が活性化し粘着度が増します。
- 糖尿病、肥満**…赤血球に異常が生じて流れが悪くなります。
- お酒の飲みすぎ、糖分の摂りすぎ**…血小板がかたまりやすくなります。

この3点があげられています。

そして特に夏は汗をかきやすくなる事、冷房によって湿度が低下する事により水分が不足し、血液の流れが悪くなる事があり、血液がドロドロになりやすい季節でもあります。

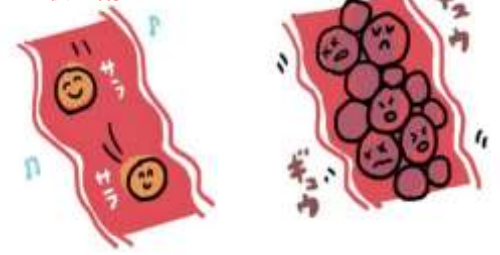
夏は暑さから水分をたくさん摂っている気がしますが、その摂取する水分の選択を間違えると余計な症状が出てしまう

事があります。例えば、夏には美味しいビールですが、水代わりに飲んでしまいますと利尿作用によって飲んだ以上の水分が体外に出ていってしまい、脱水症状に陥ることがあります。ジュースや清涼飲料水などで糖質を多く含む物は、エネルギー過多になってしまいます。水分は水かお茶が適しています。

ですが、夏は生で食べられる野菜がたくさんあるので、水分をお茶や水からばかりではなく生野菜から摂るようにすると、栄養成分も一緒に摂れるのでとても最適です。

その他の血液をサラサラにしてくれる食品としては、魚・海藻・納豆・酢・きのこ・野菜・ねぎ類があります。

血液の流れ



水分をたっぷり含んだ生野菜に塩少々をかければ体液に近い状態になりますし、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも含まれています。生野菜なら火を使わないし、簡単に調理できる利点もあります。生野菜を酢漬けにしたものを、血液サラサラにする食品の1つでもある魚のアジの刺身の上に乗せて、抗酸化成分豊富なごまのソースをかければ、アジのカルパッチョになってサラサラ度もアップします。

夏の野菜の定番のモロヘイヤやオクラのねばねば野菜は血液をサラサラにするばかりでなく、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する作用もありますので、おすすめ食材です。夏に食欲がない時には、そうめんを食べる方も多いと思いますが、そこにもトマトやセロリ、キュウリなどの生野菜をプラスしてもらえばそうめんだけよりも栄養価がアップします。

夏場の暑さから体がだるくなる事もあります。それを解消するには生野菜とプラスして豚肉やうなぎなどの食材を組み合わせれば疲労回復の効果もあります。

夏は水分を野菜から補給するくらいに考えて、ドロドロ血液にならないよういろんな食材と組み合わせたメニューで夏を元気に乗り切りましょう。

