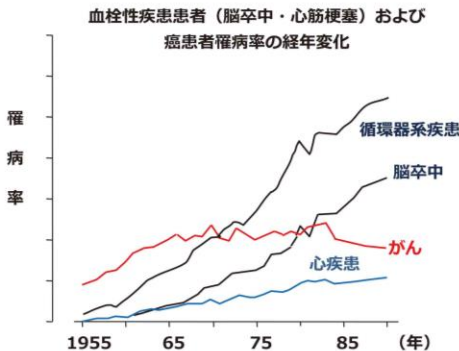




抗血栓食研究会
Antithrombotic Diet Discussion Group

脳卒中・心筋梗塞の 予防には、野菜の 品種選びが大切！



野菜名	抗血栓性野菜品種
いちご	濃姫
たまねぎ	トヨヒラ、もみじ3号
じゃがいも	とうや、ホッカイコガネ、ニシユタカ
トマト	ピッコラカナリア
こまつな	あけみ
にんにく	嘉定早生

65歳以上の要介護の原因の2位(男性で1位)は脳卒中です。好き嫌いなく食べるようにする。そして、早寝早起きをする、外の空気を吸う、趣味などを活かして重い気分を上手に解消するなどによって、血管が血液の塊(血栓)で塞がらないように過ごしましょう。日々の努力を怠っていると、やがて心臓や脳を養っている血管が塞がれやすくなり、心筋梗塞や脳卒中を招くことになってしまいます。がんなどの病気も血栓と深い関係にあることが知られています。厚生労働省は、1日に350gの野菜を摂るように勧めています。各野菜の成分含量は表示されていますが、心筋梗塞や脳卒中を避けるためには、どのような野菜をとればよいのでしょうか。

最近、Global Thrombosis Test (GTT)と呼ばれる血液検査法による研究から、野菜が血栓を予防する効果が、それぞれの品種によって異なることがわかってきました。つまり、野菜は、血栓を抑制する品種(抗血栓性品種)の野菜と血を固まりやすくする品種(易血栓性品種)の野菜とに分けることができます。抗血栓性野菜品種を日々の食卓にあげ、老いも若きも、QOL(Quality of Life:生活の質)が高い、生き生きとした毎日を送りたいものですね。

血栓を防ぐ野菜や果物類にご興味のある方は、抗血栓食研究会(<http://antithrombotic.net/>)のホームページをご覧ください。