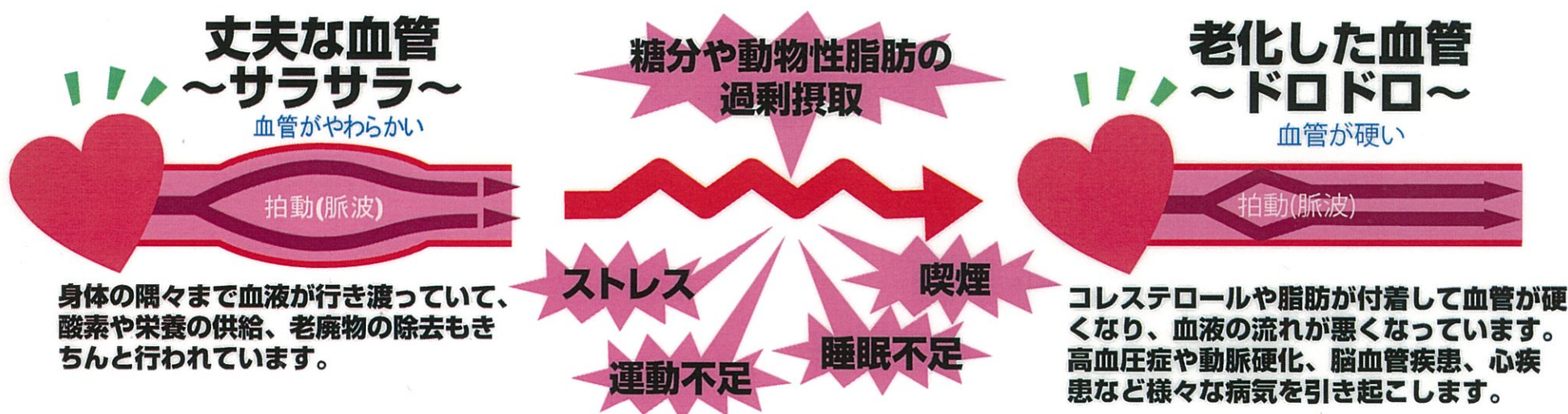


# 血管年齢計 結果の見方

ヒトは血管から老いるといわれています。血管の老化は20歳を過ぎた頃から、徐々に始まっているのです。加齢に伴う血管老化に負けないように、自分の身体状況を把握し、生活習慣を見直して若々しい血管を手に入れましょう

## 血管の老化ってなに？

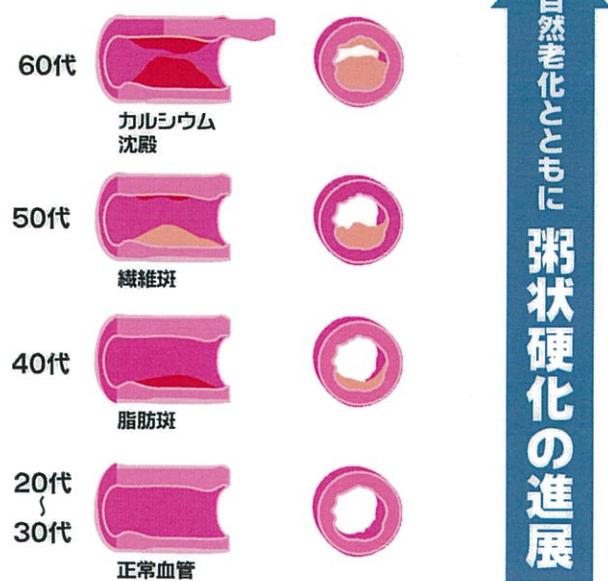


## 血管点数 (スコア) の評価

血管点数	評価	割合分布
81~100	現役スポーツ選手並です	全体の5%程度
61~80	かなり優秀です	95%の方がこの範囲
41~60	ごく平均的な状態です	
21~40	やや劣っています	
0~20	医療機関の受診を強く勧めます	全体の1%程度

※あくまでも参考値です。医療機関による診断にしたがってください

## 動脈硬化の進展



## 血管を若返らせる栄養素

- EPA・DHA 血液をサラサラにする作用があります。いわしやさば、さんまなど青魚に多く含まれます。
- ビタミンE 血行を促進する作用があります。カボチャやアボカド、ひまわり油などに多く含まれます。
- ポリフェノール 血管の老化を防ぐ作用があります。バナナやレンコン、春菊などに多く含まれます。
- レシチン 血管壁にコレステロールが沈着するのを防ぐ働きがあります。大豆に多く含まれます。

## 動脈硬化の予防

食塩を摂り過ぎない  
動物性脂肪は少なめに  
持続的、継続的運動を  
アルコール摂取は控えめに  
規則正しい生活を心掛ける