

血管を若々しく保ちましょう!!

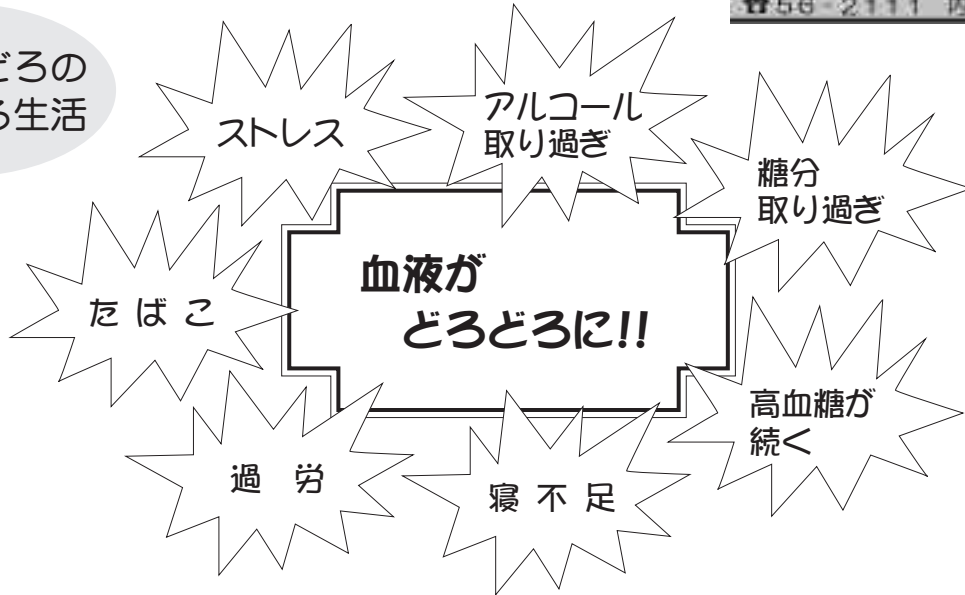
人の体の血液は、体重60kgの人で約4.8ℓ（体重の約8%）あり、わずか50秒位の間に全身の血管を巡っています。

血液の流れを良くすることは、血管を若々しく保つために大切です。

保健 だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎56-2111 内線276・277

血液どろどろの原因となる生活



「オ・サ・カ・ナ ス・キ・ヤ・ネ」の食生活で、血液さらさら生活を心がけましょう!!

<p>オ</p>  <p>お茶 カテキンに、LDLコレステロールや血糖を下げる働きがあります。</p>	<p>サ</p>  <p>魚 青背魚に、血液をさらさらにするDHAやEPAが豊富に含まれます。</p>	<p>カ</p>  <p>海藻 海藻のぬめり成分に、血糖値の上昇を防ぐ働きがあります。</p>	<p>ナ</p>  <p>納豆 ナットウキナーゼに、血管を詰まらせる血栓を溶かす作用があります。</p>
<p>ス</p>  <p>酢 クエン酸は、血中の老廃物の排出を促し、血流をスムーズにします。</p>	<p>キ</p>  <p>きのこ βグルカンが、LDLコレステロールや血糖の上昇を抑制します。</p>	<p>ヤ</p>  <p>野菜 抗酸化物質が、活性酸素の働きを抑えます。</p>	<p>ネ</p>  <p>ねぎ類 特有のにおい成分に血栓を予防する作用があります。</p>

【各町立診療所のお盆休みのお知らせ】

	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)
小平診療所 小平歯科診療所 鬼鹿歯科診療所				← 休 診 →			
鬼鹿診療所						← 休 診 →	