



# 耳よりニュース

こんにちは。愛知県豊橋市の健康管理士、伊藤昌代です。  
今回は「健康と血液の質」について考えてみますネ。



気になりませんか？こんなこと…

口臭・脳梗塞・肌荒れ・心筋梗塞・糖尿病・認知症  
癌・肥満・肩こり・おならが臭い・加齢臭

全て原因は同じ

**血液の汚れ**

不調・病気の予防は  
**血液から！**

例えば…

便秘 → 腸内の悪玉菌が増える  
→ お尻付近のガスはおならになる。  
→ 腸の入り口付近のガスは、**血液に再吸収され**  
体中に流れる → **体臭・口臭・肌荒れに！**



豆知識

加齢臭を消したいなら…  
体を洗ってもダメ！食べ物を変えて、  
血液をきれいにしないと消えません。



でも**血管の99%**は、**髪の毛より細い**んです。

血管の太さってどのくらい？

- 大動脈 … 500円玉大
- 動脈 … えんぴつ
- 細動脈 … シャープペンの芯
- 毛細血管 … 髪の毛の  
1/10~1/20の細さ



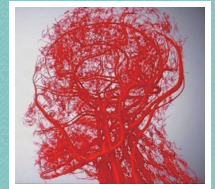
細いから、  
詰まりやすい！

～ミクロの世界～

毛細血管は、全血管の99%を占めています。長さにして約9万5千km！

毛細血管のケアの大切さ

当時48歳という若さの西城秀樹さんが  
脳梗塞で倒れたと聞いた時は衝撃でした。  
脳梗塞は、髪の毛より  
細い**毛細血管**が詰まる  
ことでも起きてしまう  
んです。



**血液や血管をキレイに保つための生活習慣をチェック！**

予防医学の基本はこの3点！

- ① **食事** --- 6大栄養素を意識して食べているか？
- ② **運動** --- 週3日以上汗をかく運動をしているか？
- ③ **休養** --- 22時までには就寝。7時間以上寝ているか？

**NO**

血液を汚し、  
代謝を下げてしまう食べ物

加工食品・添加物・甘いもの・脂もの

-6大栄養素-

炭水化物 ビタミン  
脂肪 ミネラル  
たんぱく質  
食物繊維



美と健康のためには予防医学の基本3点プラス、

- ① 生命力のある植物の水分を摂る
- ② 乳酸菌・ビフィズス菌をとり、腸内で育てる
- ③ 血管ストレッチ成分を補う

日々のケア&プラスのケアで、  
いつまでも美しく健康に過ごしましょう！



知識を身につけ、それを意識することで生活習慣が変わり体が変わります。まずは毎日の生活の中で「体が喜ぶこと」を意識してみましょう。いずれ無意識レベルでできるようになれば、それがあなたの習慣になりますよ。 ※詳しくはお近くの健康管理士、またはサロンにお尋ねください。



次回の担当は愛媛県の健康管理士、尾崎千秋先生です。お楽しみに！

