

あしたば 悠々倶楽部 通信

2月号 NO.68



極寒の2月がやってきました。2月が過ぎれば春はもうすぐそこ。この1ヶ月をなんとか乗り切りましょう。寒い寒いと言っていると背中が丸まって、動きも鈍くなってきました。寒くてカチコチこわばる2月だからこそ、血の巡りと健康とのつながり、のびやかに過ごせるコツなど調べてみましたよ。

血の巡りを良くしてのびやかな2月を!!

<<血管のおしごととは!?!>>

身体の不調と血の巡りが関係していること、ご存知でしたか?人間の体にはくまなく血管がはりめぐらされていて、その長さは10万キロ、地球2周半にもなるそうです!心臓から出た血液はたった50秒でその距離を一周して心臓に戻ってくる、とのこと。ちょっと想像を超える速さですよ。さらにこの短い時間で血液は体内を流れながら、酸素や二酸化炭素、栄養素やホルモンを運び、老廃物を回収し、体温を調整し、異物を排除するなど、多くの仕事をしてれています。身体、本当に凄い仕組みです!

<<毛細血管が消えると不調を招く>>

さて私たちの健康を左右するカギとなっているのは、中でも**毛細血管**とのこと。毛細血管は0.01ミリと目に見えないほど細い血管ですが、全身の血管の99%を占めているそうです。なんと面積にすると身体の中で一番大きな臓器となるのです。その毛細血管が老化により働きが衰え、最終的に**消滅してしまう**ことが分かっています。

そして毛細血管が消滅することにより、隅々まで栄養素が届きにくくなり老廃物が回収されなくなったりして、冷え性・体のコリ・痛み・シミやしわ・薄毛や白髪などの不調を招いてしまいます。さらには酸素や栄養が届かないことで心臓が「もっと強い力で血液を送り出さないと」と判断してしまうことで、高血圧・動脈硬化やバ筋梗塞、脳卒中のリスクなども増えていくことになるのです。

<<毛細血管をケアしましょう>>

毛細血管の老化は40代から減りやすくなり、60代になると20代の約**4割**の毛細血管が消えてしまうことが分かっています。そして老化だけでなく高血圧や高血糖冷えや不規則な生活やストレス、睡眠不足などが、毛細血管をもろくしたり減少させたりする原因になるそうです。

毛細血管はケア次第で回復が期待できる!とのこと。血管の中を流れる血液を「流れやすい状態にする」ことがケアの第一歩です。

<<ケアのコツ>>

- ① **首、手首、足首を温める**。「三首」を守ると血流は大きく変わります。ぬるめのお風呂もオススメです。寝起きのグーパー体操で血管を目覚めさせることも大切。
- ② **多種多様な食物繊維を摂る**。血糖値の急上昇は血管に負担をかけてしまいます。明日葉や「食物繊維スープ」などで食物繊維を日ごろから摂るようにして、巡りの土台作りを心がけて下さいね。
- ③ **腸を整える**。腸内環境が整うと血管の炎症が抑えられ、毛細血管の働きも安定します。
- ④ **ふくらはぎを動かす**。ふくらはぎは「第二の心臓」。かかとの上下運動や軽い散歩を習慣化してみましょう。
- ⑤ **リラックスタイムを作る**。ストレスや緊張状態が続くと血管は閉じていきます。リラックスタイムを作ることで末梢の毛細血管まで開かせて血流を良くしましょう。

<<まとめ>>

毛細血管は**若さのカギ**でもあります。血流の良い方は、頬がほんのりピンクで肌は透明感があり、疲れにくい、など目に見えて違うのだそうです。糸絡こまってしまう2月だからこそ、血の巡りを意識して、毛細血管のケアをできることからやりましょう!

じいじ畑ばなし

1月某日 N地の畑のハウスで、ブロッコリーや小かぶや小松菜やサニーレタスを収穫しました。今年の夏はN地のビニールハウスではスイカやトウモロコシを育て、桜の畑のビニールハウスではトマトやその他の野菜を育てます。今日は冷たい風が吹き荒れているので、ハウス内の作業だけで帰ってきましたが、この感じなら明日あたりから本格的な畑作業ができそうです。



50の野菜の写真です



スサの色 小かぶのあさづけレシピ

「スサの色」の畑で採れた小かぶ、苦み少なくておいしいです!! 作り方はとてもカンタン。小かぶを切って、お塩と昆布と唐辛子を少し入れて漬けるだけ。一夜漬けてもおいしい、数日漬けても塩がなじんでおいしいですよ!! おためし下さいね

「手がかじかみ〜!!」といふと3から、血の巡りや毛細血管について調べることになりました。自分の体のことなのに知らないことがたくさんあって勉強になりました!!

2026.1.28 藍子

スサの色

〒669-2346
兵庫県丹波篠山市西岡屋491
Tel. Fax : 079-506-2892

info@shokumotsuseni.com
「サ」食物繊維 www.shokumotsuseni.com