

食事から血を変えるための オススメ栄養素

血を増やし、質を上げることで、血の巡りを良くする血流改善プログラムの効果は高まるのが期待できます！食事から血流改善を意識していきましょう。

血を増やすための食事



鉄

体内の鉄分の70%が血液中に存在し、酸素の運搬、細胞呼吸に重要な役割を担っています。鉄欠乏症は世界的に最もよく見られる栄養失調で、特に新生児や妊婦の鉄欠乏は、重篤な貧血を起こすことがあります。緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンが、鉄分の吸収を妨げてしまいますので、一緒に摂らないように注意しましょう。

レバー（特に豚）、牛ヒレ肉、あさり、いわし、卵、小松菜、ほうれん草、がんとどき、豆乳、そら豆



ビタミンC

ビタミンCは、皮膚や軟骨などを構成するたんぱく質であるコラーゲンをつくるために必須で、欠乏するとコラーゲン合成ができず血管がもろくなり、出血しやすくなります。また、消化管では鉄の吸収を高める役割もあります。ヒトは体内でビタミンCを合成することができません。そのため、野菜や果物など食品からビタミンCを摂取する必要があります。

キウイフルーツ、アセロラ、いちご、オレンジ、グレープフルーツ、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、さつまいも



動物性タンパク質

動物性タンパク質は、身体を作る原料となるものです。皮膚や髪、爪などはもちろん、血液もタンパク質から作られます。

牛肉、豚肉、鶏肉、魚、エビ、卵



ビタミンB12

ビタミンB12は、葉酸とともに血を作るために重要な役割を果たしている水溶性ビタミンのひとつです。葉酸やビタミンB6とともに、動脈硬化の危険因子とされているホモシステインの血中濃度を正常に保つ働きがあります。

しじみ、あさり、レバー（特に牛）、のり



葉酸

葉酸は水溶性のビタミンで、血を作るために必要な因子としてほうれん草から発見されたため、この名前がつけました。葉酸は緑黄色野菜やレバーに多く含まれています。

ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、のり、レバー（特に鶏）

血の質を上げるための食事



不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸には、血中の中性脂肪を減らす働きがあります。

アマニ油、エゴマ油、イワシ、サバ、サンマ、アナゴ



食物繊維

食物繊維は体内の有害物質を排出したり、腸内環境を整えたりする役割があります。また、アルギン酸という水溶性の食物繊維はコレステロールの吸収を妨げ、体外に排出する働きがあります。

麦飯、雑穀米、さつまいも、ごぼう、ふき、セロリ、納豆、おから、しいたけ、しめじ、えのき、みかん、グレープフルーツ、バナナ、わかめ、寒天
※野菜、くだもの、きのこ、に多く含まれる。



フラボノイド

フラボノイドはポリフェノール的一种で、抗酸化作用や血管を強くする作用があります。

大豆、きなこ、たまねぎ、りんご、緑茶、紅茶、ごま、ブルーベリー、みかん、ピーマン、グレープフルーツ、れんこん

※以下の成分は摂りすぎ注意です！

飽和脂肪酸

【摂りすぎ注意食品】牛肉・豚肉の脂身、鶏肉の皮、バター、マーガリン、生クリーム

食塩

【摂りすぎ注意食品】汁物、漬物、醤油やドレッシングといった調味料