

血液をサラサラにする食品

「血液がサラサラになる」などと嘘をつき、高額なプレスレットを売りつけていた、として千葉県警は東京都豊島区池袋の健康器具販売会社「サンキョーコーポレーション」社長等7人を詐欺容疑で逮捕した。全国の8200人に販売し、約24億5000万円を売り上げていた。2万から2万5000円で仕入れたプレスレットを約20万～40万円で販売。高齢者に無料の「血液検査」と言って血液を採取。

顕微鏡で連鎖している赤血球の画像を見せた後、プレスレットを装着させて再び採血し、血液を潰して赤血球が遊離するように細工した上で画像を見せるなどしていた。

・・・まあ、いわゆる手品のようなものだが一時期テレビの健康番組などで「ドロドロ血液がサラサラに」とさんざん見せられていたのだから詐欺に掛かるのも無理のない話だ。

じつは、血液サラサラは医学用語ではない。

世間でのイメージでは「血液ドロドロ、すなわち血液にコレステロールなどが溶けて血液がベタベタになっているようなイメージがありますがコレは間違い」。血液中の脂肪分は水に溶けないため、たんぱく質に囲まれたミセル状態で血管内を循環する。「ドロドロ血液がサラサラに」は医学のようで医学ではないのにもかかわらず、多くの人が信じてしまう、のもテレビの健康番組の影響だろう。

とにかく「血液さらさら」という言葉の健康イメージに目を付けた疑似科学・偽医療業者は違法（薬事法抵触）商品やサービスでお金儲けを企んだ。

病院や医院が血液画像を利用するのは糖尿病や高脂血症などの生活習慣病患者に見せられるので患者説得が手っ取り早い。しかし、医師が、商売目的のために根拠の無い医療を行うのは道徳的にも倫理的にもおかしい。第一これらの検査は保険適用外である。

去年は「血液サラサラ詐欺（はじめに採血をしてドロドロの血液像を見せ、何かをした後ではサラサラの血液像になったと見せる）」が問題となった。顕微鏡で血液を見る際、そのまま見ると、血球がかさなるため血が「ドロドロ」であるかのようにみえ、スライドグラスにプレパラートを強く押し付けると血液が薄く広がり、「サラサラ」になったかのようにみえる。

血液をサラサラにしてくれる野菜はなに？

血液中に中性脂肪やコレステロールが溜まっていたり、血糖値が上がったりしてドロドロだと、心筋梗塞、脳梗塞、脳卒中などの危ない病気になり易い。そこで、血液をサラサラにしてくれる食品成分には何があるのか、調べてみました。

カテキン、イソフラボンなどポリフェノール類、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテン、DHA、EPA等の脂肪酸、などを摂れば血液がサラサラになり脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞、狭心症、リウマチ、糖尿病、癌、老人性痴呆の予防が出来ると言われてしています。特に、クロロフィル、ポリフェノール、硫黄化合物は効果が大きく、食品ではタマネギ、大豆、イワシ、サバ、サンマなどの青魚、ブルーベリーがぜひ摂りたい食品です。

クロロフィル

ピーマン、明日葉、小松菜、ほうれん草、緑茶、青汁。身体の中に酸素を送り込んで、高コレステロール血症、高中性脂肪血症を防ぐ、血管内に中性脂肪が溜まるのを防ぐ。

ポリフェノール

抗酸化物質、血流を良くし、中性脂肪を取り除く。血液をサラサラにする能力がとても高い。そばのルチン、コーヒーのクロロゲン酸、タマネギのケルセチン、ココアのケルセチン、ブルーベリーのアントシアニン、そのほかポリフェノール類は4000種以上。動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、癌、老人性痴呆の予防。

硫黄化合物

タマネギ(硫化プロピル)、にんにく、にら(アリシン)、長ねぎに多く、特に摂りたいのはタマネギ！硫黄を含む様々な硫黄化合物が多く、インスリンの分泌を促し、動脈硬化や高脂血症の予防、血糖値降下作用、善玉コレステロール増加作用、高血圧降下作用がある。タマネギやにんにくは固まった血液を溶かしてサラサラにすることがわかった。タマネギは食べる前に切って空気に30分～1時間晒しておいた方が(プロピルメチルジスフィドが増えて)血栓溶解効果が高くなる。



血液サラサラの油「EPA」

エイコサペンタエン酸（EPA）は多価不飽和脂肪酸の一つです。

EPAには、①血小板を凝集させる物質の生成を抑えて血液をサラサラにする、②血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らして善玉コレステロールを増やすなどの働きがあります。

動脈硬化、脳梗塞、脳卒中、血栓症、高脂血症、高血圧といった病気の予防、改善に役立つことが分かっています。血液のサラサラ性を高めます。また、血管の弾力性を高めます。

EPAはアトピー性皮膚炎、花粉症、気管支喘息などのアレルギー症状や、慢性気

管支炎をはじめとする炎症性疾患の症状改善にも効果をあらわします。

EPAは、サバ、イワシ、アジ、サンマなどの青魚です。

また、植物油に含まれる α -リノレン酸も体内に入るとEPAに変わります。EPAを摂取しやすいお魚の調理方法は、刺身、煮魚、グラタンなど。揚げ物や網焼きはEPAが脂肪分と一緒に燃えてしまい、効率よく摂取できません。また、EPAの豊富な魚は、酸化されやすいので、鮮度に注意し、食べてからの体内での酸化を防ぐために β -カロテンやビタミンC、ビタミンEの豊富な食品を組み合わせる食べましょう。

「クロム」を充分摂って、筋肉も増強

クロム(クロミウム)はミネラルの一種で、インスリン感度を良くし血糖値を正常に保つことで知られています。クロムは人体では肝臓、腎臓、脾臓などに存在し、糖と脂質の代謝になくしてはならない必須ミネラルです。糖尿病はブドウ糖が体内でエネルギーとしてうまく利用できていないために起こる病気ですから、「インスリンの不足」か、「効き目不足」を解消して、血液中のブドウ糖が使われるようにしてやればよいわけです。

そこで、クロムを十分に摂取するとインスリンの効きがよくなって血糖値が安定し、血中コレステロールを抑え、中性脂肪を抑えて、筋肉をつくる、視力を良

くする、歯茎を健康にする、ニキビを改善する、などが期待されます。

クロムは「自然のステロイド剤」と異名をとるほど筋肉細胞を増強するため、筋肉内で糖の分解代謝が活発化して「体脂肪」、「コレステロールの燃焼効率が上昇」し、「中性脂肪も減少」します。

クロミウム(クロム)の豊富な食品はアナゴやヒジキ、ホタテ貝、ナッツ、また、玄米などの未精製の穀類にも多く、牛肉、小麦全粒パン、赤とうがらし、かき(生貝)、じゃがいも、小麦胚芽、鶏肉、鶏卵、りんご、バターなどの食品に含まれています。また、クロミウムは炭水化物の熱発生作用を高めます。

血液をサラサラにしてくれる食品成分 「ムメフラール」

梅肉エキスは青梅を梅肉エキスにする時の加熱の過程で、クエン酸と糖が結合して、ムメフラールが出来上がります。ムメフラールは梅肉のクエン酸との相乗効果で、非常に強い血流改善効果があることが農林省の食品総合研究でも解明されました。血小板が凝集しすぎてしまうと、流れにくいドロドロ血が生まれ、血管が詰まり、血流がせきとめられてしまいます。すると、脳梗塞や心筋梗塞を起してしまいます。

しかし、ムメフラールは、クエン酸などと共に、血小板が凝集するのを防ぐ性質があります、ので脳血栓、脳梗塞、心筋梗塞を予防します。食品として摂るなら、**梅肉エキス、焼き梅干があります。**

焼き梅干の作り方は「アルミホイルをクシャクシャにして梅干が焦げ付かないようにして包み、オーブントースターで10分ほど加熱。梅干の表面に焼き目がついて中までホカホカなら出来上がり」。

追伸 ダイエット効果もあります。

脳の栄養 「DHA」

スーパーの鮮魚売り場で「♪サカナ、サカナ、サカナ、サカナを食べると、アタマ、アタマ、アタマが良くなる♪」とやっているのはDHA(ドコサヘキサエン酸)。

DHAは、脳や神経組織の発育、機能維持に不可欠で、脳の働きを活発にし、記憶力、学習能力を高めます。DHAは人間の身体では脳細胞に多く存在します。

だから、脳細胞内のDHA量が減ると、脳機能が低下して情報伝達がスムーズにいかず、乳幼児の脳や神経の発達が悪くなったり、老化による学習能力や視力の低下を招いたりすることが分かっています。

食事でDHAを補い、情報アンテナの神経細胞先端のシナプスの膜にDHAを取り込むことでの健脳効果はすでに実証されています。

そのほか、EPAと同様、血液の粘度を下げて流動性を高め、血小板が凝集して血栓ができるのを防いだり、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす働きがあり、「燃焼リパーゼ」を刺激して脂肪燃焼を促進します。

動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳卒中、血栓性、高脂血症、高血圧、免疫性疾患といった病気の予防、改善が期待されています。

DHAの供給源は魚類全般ですが、DHAは特に魚の目の周囲の脂肪に多く、マグロでは目の周囲の脂肪の約30%にもなります。

DHAの脂肪の酸化を防ぐためにはビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEなどの豊富な食品を組み合わせとったり、煮つけ、かま煮など脂肪を逃さないように調理する工夫が必要です。

DHAの摂取量は0.5g~1.0g/日が適量とされています。サバ、サンマ、イワシ、ホンマグロのトロ、アンコウのキモ、ハマチ、タイ、キンキ、ウナギなど。