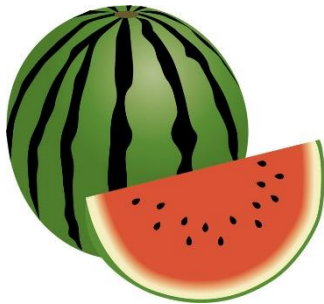


Dr.Horiguchi の健康コラム No.69(2019.8.29)

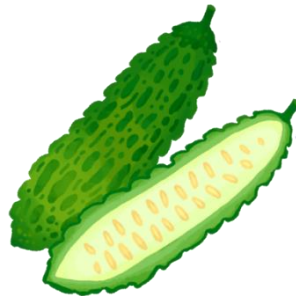
血行を良くする

健康を維持する上で最も大切なことは、血行を良くすることです。血行が良いと、食べ物から摂取した栄養素や呼吸により取り込んだ酸素を、全身に円滑に運ぶことができます。また、体に溜まった老廃物についてもスムーズに排泄することができるので、新陳代謝のよい細胞になります。特に、脳の血行が良くなると栄養や酸素が行きわたるので、脳細胞の働きが良くなり集中力や記憶力の向上につながります。そのほか血行の良さは、免疫力の向上や炎症の排除に役立ちます。すなわち、自己防御力(病気を防ぐ力)の回復につながります。スイカ、メロン、冬瓜^{とうがん}、ニガウリ(ゴーヤ)、キュウリには、血行を良くするシトルリン^{シトルリン}という成分が多く含まれています。サプリメントでの摂取もオススメです。

シトルリンが多く含まれる野菜と果物



スイカ



にがうり(ゴーヤ)



メロン



キュウリ



とうがん
冬瓜