食と健康 色色いろいろ

海の緑黄色野菜海藻類を毎日食べよう！

海藻類を毎日食べると虚血性心疾患※の発症リスクが低下することがわかっています。岩手、秋田、長野、沖縄、茨城、新潟、高知、長崎にある９つ保健所の管内に住んでいる男女８万6,113人を約20年間追跡調査した多目的コホート研究の結果です。

※虚血性心疾患…動脈硬化を主な原因として発症する狭心症や心筋梗塞などの病気のことです。

海藻類を毎日食べると、虚血性心疾患の発症リスクが……

男性 24% DOWN

女性 44% DOWN

海藻に含まれる食物繊維による血清脂質の改善や、たんぱく質による血圧降下作用などが、リスクダウンの要因として考えられているんじゃ。

虚血性心疾患の原因となる動脈硬化のリスクは、高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満、糖尿病によっても加速するので、食生活だけではなく、運動や禁煙など生活習慣の見直しが大切だよ！

小鉢やお味噌汁などで毎日とろう！

わかめ　めかぶ　ひじき　あおさ　とろろ昆布　おでん昆布　昆布茶

これらの海藻類を使った料理などを毎日一品食べればOKだよ♪

参考文献：海藻摂取と脳卒中・虚血性心疾患発症リスクとの関連：多目的コホート研究 2019年公開

●健保インフォメーション

ファミリー健康相談＆メンタルヘルスカウンセリングをご存じですか？

《ソニー健保加入者様専用》

詳しくはソニー健保のウェブサイトで！
https://www.sonykenpo.or.jp/

電話でも　Webでも

体や心の相談が電話やWebを使って無料で受けられます。
個人情報や相談内容は固く守られますのでお気軽にご利用ください。

ソニー健康保険組合