

血管を守る食べもの チェックリスト

中山クリニック（兵庫県明石市） 整形外科専門医 中山潤一 監修

血管の石灰化（動脈硬化）は、**ほぼ無症状のまま**進みます。毎日の食事を少し見直すだけで、血管への負担を大きく減らせます。このリストを冷蔵庫に貼って活用してください。

⚠ 血管に負担をかける食べ物 ワースト3

3位	ハム・ソーセージなど 加工肉・加工食品	添加物「リン酸塩」が血管の石灰化に関わる可能性あり（研究報告）
2位	コーラなどの 甘い清涼飲料水	週5本以上で心臓の血管の石灰化が多い傾向（約2万人の研究報告）
1位	菓子パン・白いパン ケーキ（精製炭水化物）	血糖スパイクが繰り返されると血管の炎症・動脈硬化につながると報告

💡 迷ったときの合言葉

✓	原材料が【短い】ものを選ぶ
✓	「／」の後ろが【少ない】ものを選ぶ
✓	飲み物は【無糖のお茶か水】を優先する

🏠 こんな症状があったら早めに受診を

⚠	坂道・階段で以前より息が切れる、胸が締めつけられる
⚠	歩くとふくらはぎが痛み、休むと治る（間欠性跛行）
⚠	突然のろれつが回らない、手足のまひ・しびれ
⚠	健康診断で「大動脈に石灰化あり」と指摘された
⚠	血圧が高く、薬を飲んでいても下がりにくい

🔍 食品ラベル 3つのチェックポイント

- ① 原材料名の「／」の後ろを見る
「リン酸Na」「pH調整剤」など添加物が多いほど加工度が高い目安。「／」の後ろが少ないものを選ぶ。
- ② 飲み物は表示の「先頭」を見る
「果糖ぶどう糖液糖」「砂糖」が先頭に来るほど糖分が多い。無糖のお茶・水を優先しよう。
- ③ パン・お菓子は「上位3原材料」を見る
「小麦粉・砂糖・ショートニング」が上位3つに並ぶものは血糖が上がりやすい。食物繊維・たんぱく質表示のものを選ぶ。

🌱 血管にやさしい おすすめ代替食品

飲み物	コーラ・甘い飲み物 → 無糖のお茶・水・炭酸水（無糖）
間食	菓子パン・スナック → ナッツ類・高カカオチョコレート
主食	白いパン・白米（多量） → 全粒粉パン・ライ麦パン・雑穀米
たんぱく質	加工肉（ハム・ソーセージ） → 魚・豆腐・大豆製品・鶏むね肉

📖 今回の動画 3つのまとめ

- ① 血管石灰化は無症状で進む
動脈硬化が進んでいるサイン。健診で指摘されたら要注意。
- ② ワースト3は加工食品・甘い飲み物・精製炭水化物
「ゼロにする」より「頻度を減らす」発想で取り組もう。
- ③ 見分け方は「／の後ろ」「先頭の糖類」「上位3原材料」
食品ラベルを確認する習慣が血管を守る第一歩。

※本資料は一般的な健康情報であり、個別の診断・治療ではありません。症状や効果には個人差があります。持病のある方・薬を服用中の方は、食事制限を自己判断で変更せず、必ず医師にご相談ください。

中山クリニック
兵庫県明石市