- 〔3〕 2024年(令和6年)2月24日(土曜日)

週刊長野

24 で、血管量を広げて血 がスムーズに流れてい 際の年齢」ではありま していきます。 25 それ以上に怖い 血液が流れている空洞 みが、不適切な食生活 たいたす(こした) 26 たた、内腹に面し が、動脈硬化によら内 27 で、血管量を広げて血 がスムーズに流れてい 際の年齢」ではありま このよいます。 26 たた、内腹に面し が、赤腹にしたいちみ 27 で、血管量を広げて血 がスムーズに流れてい 際の年齢」ではありま ことで、心筋児寒や脳 水 28 たしたす。 これて体の健康と若さ。ろれたのひ腹にときろ、たいたけ、 ことで、心筋児寒や脳 か、動脈硬化によら内、レス過多と生活とないたり、 29 たた、内腹に面し が、動脈硬化によら内、レス過多と生活、にある内皮細胞です。 ールを回収して肝臓に に、取るしたが効果的で、 29 たたなの腹にある たしたないます。 こたったがのは 市でき、ことで、かたけしまかた このたいます。 29 たたなの腹に面を 一 「たいたます。 ことたったうしたまか、 このたいたます。 29 たたなの腹にしたかる 一 「たんの腹にたられた、 このたいたます。 ことたったがたの皮(細胞できまっ。) このたいたます。 このたいたます。 このたいたます。 このたいたます。 このたいたます。 このたいたます。 このたいたます。 このたいため、 このたいためたいためたいためたの このたいためたいたます。 このたいたます。 こんです。 このたいためたのたのにしたのたいためたのたいためたのたの このたいたったちんの このたいためたいためたの このたいためたのたの このたいたのたのたの このたいたのたかたのためたの このたいたのたかたのたのたのたのたのたのたの このたいたのたんのたのたのたのたのたのたのたのたのたのたので このたのたのたのたのたのたのたのたのたのたのたのたのたのたのたのたのたのたのた	
際の年齢」ではありま していきます。さらに、豆腐や納豆、おからな たほど述べた内膜 にある内皮細胞です。 こある内皮細胞です。 たってきました。 か傷み、詰まりやすく なっていきます。また、コレステロールを増や なっていきます。また、コレステロールを増や なっていきます。また、コレステロールを増や なっていきます。また、コレステロールを増や なっていきます。また、コレステロールを増や なっていきます。また、コレステロールを増や なっていきます。また、コレステロールを増や たいやすくなります。 た、コレステロールを増や しためて「塩分制限」は、 ぎを避けることが何よ しため、「塩分割限」も たいやすくなります。 す のにも「糖質制限」「高血糖」 るため、「塩分割限」」も たいやすくなります。 た、 コレステロールを増や たいやすくなります。 た、 た、 た た た た た た た た た た た た た た た た	(NO)を産生すること
 ゆらせ 善玉であるHDLコレ どの大豆タンパクや、 ふるの ステロールは、動脈の オリーブ油や青魚から 方す。 ールを回収して肝臓に に取ることが効果的で す。 ールを回収して肝臓に に取ることが効果的で か ひLコレステロールは、動脈の が十分にあれば、行き があり、血管内皮細胞 していきます。また、「糖質」 の 有効です。また、「糖質の取り過 た、コレステロールを超くした悪玉のL に適度な刺激を与える か方いやすくなります。 本た、コレステロールを増や すっにも「糖質制限」 ためには、糖質の取り過 ためには、糖質の取り過 あため、「塩分制限」も ためには、糖質の取り過 ためには、糖質の取り過 あため、「塩分制限」も ためには、糖質の取り過 ためには、糖質の取り過 ためには、糖質の取り過 ためには、糖質の取り過 ためには、糖質の取り過 ため、「塩分制限」も ロクにも「糖質制限」 	逆に、血管内に血液
していきます。さらに、豆腐や納豆、おからな 善玉であるHDLコレ ステロールは、動脈の キャで余ったコレステロ ールを回収して肝臓に に取ることが効果的で 調販の壁に入り込んで 加糖値を高めないた かったむした悪玉の上 ししコレステロールが、ので、血管の若返りが 新脈硬化を起こすのを 防ぐことができます。 た数には、糖質の取り過 う大事であり、「糖質制 し、は血管の若返りに 有効です。また、「糖質 制限」は主食の量が減 るため、「塩分制限」も 行いやすくなります。 さらに、善玉のHDL	せんが、「血管年齢=実
期待で、血管の大豆タンパクや、 す。 そのほか、ウオーキングなどのような有極的 に適度な加速で、血管の活動は血行促進効果的で をのほか、ウオーキングなる をした をのした をのほか、ウオーキンパクや、 た、 た、 た、 た、 た、 た、 た、 た、 た、 た、 た、 た、 た、	圧を上げ、血管を硬く
く第41日に しましょう。 さらし、 動脈硬化が しましょう。 さらに、 可 に に よって 血圧の 上 に し まうので 、 が し まうので 、 で 、 し まうので 、 で し まうので 、 で 、 し まうので 、 で 、 し まうので 、 で し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 し 、 う 。 で 、 や 、 し 、 し 、 し 、 う の た め に 、 う の た め に 、 う の た め に 、 動脈硬 で し 、 う の た め に 、 動 派 使 し 、 う の た め に 、 う の で 、 、 う の に 、 で 、 、 う の で 、 、 つ に 、 可 し 、 う 断硬 化 が い よ う の で 、 、 つ に 、 可 、 の で 、 づ の で 、 の で 、 つ に 、 可 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 の で 、 、 つ に 、 一 、 の で 、 、 つ で 、 、 う の で 、 、 つ に 、 一 、 一 の で 、 、 う の で 、 、 つ で 、 、 つ で 、 、 つ で 、 、 つ で 、 、 つ で 、 、 つ で 、 、 つ で 、 、 つ で 、 つ で 、 つ で 、 、 つ で の で 、 つ て つ で 、 つ で 、 つ て つ つ で 、 つ つ つ つ つ つ つ つ つ つ つ つ つ	