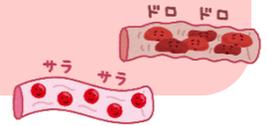


④ あなたの血管は健康ですか？

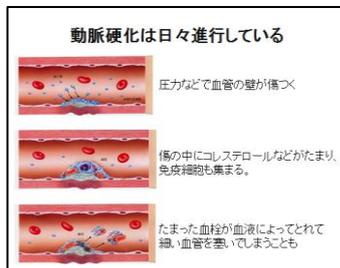


所要時間約 4 5 分

私たちが生きていけるのは体中に張り巡らされた血管を通して血液が栄養を運んでくれているから。。。そんな大事な血管を若々しく保つことが健康長寿の秘訣です！

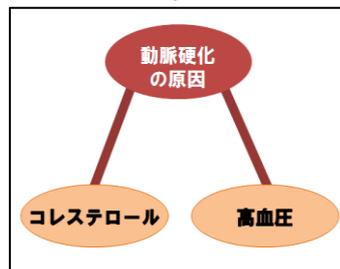


内容



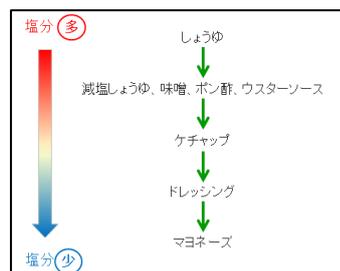
動脈硬化はどのように起こるのか？

年とともに血管は硬くなりやすい。



動脈硬化の原因。

動脈硬化の原因である、コレステロールや高血圧について。



高血圧を防ぐために。

調味料を変える、食べ方の工夫、野菜を摂るなど。



コレステロールを調節するために。

食事や運動のポイントを紹介。