

血管若返り食品

NO	食品	分類	作用	成分
1	鮭 サバ サンマ マグロ	魚類	中性脂肪値正常化 コレステロール値正常化 抗血栓作用 血管炎症予防	EPA DHA 不飽和脂肪酸 ビタミンD ビタミンE タウリン
2	玉ねぎ にんにく ネギ	ユリ科	血小板抗凝固 悪玉コレステロール酸化防止 血管にたまった脂の汚れを落とす	アリシン 硫化アリル ケルセチン
3	大豆 納豆 豆腐	マメ科	コレステロール値正常化 血圧正常化 抗血栓作用 血栓を溶かす LDL酸化防止	ペプチド レシチン リノール酸 ナットウキナーゼ
4	豚肉	肉類	抗酸化作用 抗血栓作用 コレステロール値正常化 心疾患予防	オレイン酸
5	ワカメ ひじき あおさのり	海藻類	血圧正常化 血流改善 抗酸化作用 コレステロール値正常化 抗血栓作用	ミネラル ビタミン カロテン カロテノイド
6	しいたけ まいたけ しめじ	きのこ類	コレステロール値正常化 血圧正常化 動脈硬化予防	βグルカン エリタデニン 食物繊維
7	アーモンド	ナッツ類	コレステロール値正常化 関節の動きを良くする 記憶力を高める 血圧正常化	マグネシウム オメガ3脂肪酸 不飽和脂肪酸 ビタミンE
8	ターメリック シナモン	香辛料	内臓脂肪予防 細胞炎症抑制 コレステロールの蓄積を阻止	クルクミン
9	緑茶 コーヒー	嗜好品	抗酸化作用 新陳代謝活性 心臓発作予防 抗血栓作用 血管老化予防	カテキン ポリフェノール フラボノイド
10	オレンジジュース	柑橘類	抗酸化作用 抗血栓作用 血圧を下げる	ビタミンC ビタミン ミネラル カロテノイド
11	オリーブオイル	オイル	抗酸化作用 コレステロール値正常化 心臓発作予防 抗酸化作用 抗血栓作用	オレイン酸 リノール酸 βカロチン ポリフェノール
12	トマト	ナス科	老朽化血管再生 悪玉コレステロール酸化防止 毛細血管を丈夫に 抗血栓作用	リコピン ルチン ビタミンC ビタミンB6 ビタミンP
13	ブロッコリー	アブラナ科	血管カルシウム沈着予防 コレステロール値正常化 抗血栓作用 抗酸化作用	ビタミンK ビタミンC
14	ほうれん草 アスパラガス	ユリ科	血管内正常化 心臓発作予防 筋細胞成長 抗血栓作用 血管炎症予防	カリウム 葉酸
15	アボガド	クスノキ科	コレステロール値正常化 抗酸化作用 抗血栓作用 不整脈予防 血圧正常化	ビタミンE カリウム
16	柿	カキノキ科	コレステロール値正常化	食物繊維 ステロール ビタミン
17	スイカ	ウリ科	一酸化窒素生成 血管拡張	一酸化窒素 ビタミン カリウム
18	ザクロ	ミソハギ科 ザクロ属	一酸化窒素の生成を促進 血管拡張 循環器の働きを助ける	フィトケミカル
19	クランベリー	ツツジ科 スノキ属	善玉コレステロール値上昇 悪玉コレステロール値低下 心臓発作予防	カリウム
20	全粒穀物 オート麦、玄米、全粒パン	穀類	コレステロール値上昇予防 コレステロールを溜まりにくくする 動脈硬化予防	食物繊維 セレン