

＜新刊案内＞

青春出版社

1日5分！ 血管ケアだけで20歳若返る！

池谷敏郎 医学博士

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『1日5分！血管ケアだけで20歳若返る！』（著：池谷敏郎）を8月21日に刊行いたしました。

「血管若返り」は全ての病気の予防になる！

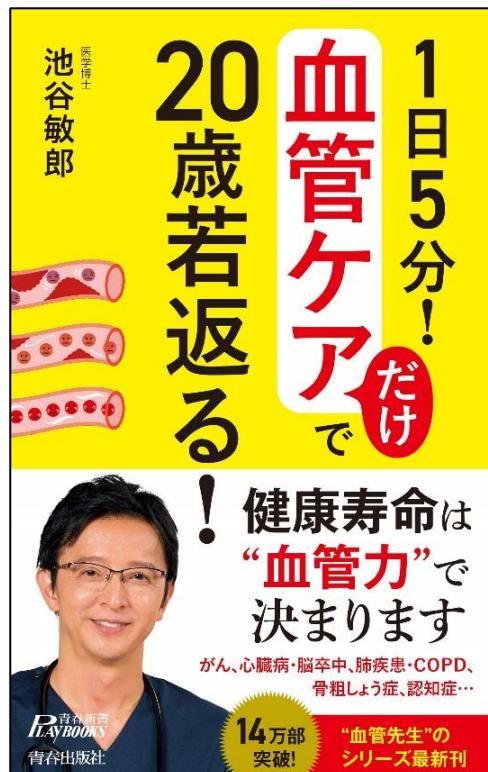
日本はいま、人生 100 年時代といわれるほど寿命が延びてきていますが、健康寿命との間には約 10 年もの開きがあります。つまり、亡くなるまでの約 10 年間は、病気や要介護で不健康な期間があるのです。

しかし、いざ病気や障害を防ごうと思うと、減塩・糖質制限型の食事に変え、筋トレや脳トレを続け、人間ドックも定期的に…これらを全て実践していたら気力も体力も持ちません。

そこで、大切なのが「血管ケア」。実は、血管は全身をめぐるものであり、「血管ケア」さえ行えば先ほどの健康習慣をすべてカバーすることができます！

本書では、メディアでもおなじみ“血管先生”こと池谷先生が、食事・運動・生活習慣を無理せずちょっと変えるだけの「血管ケア」を公開！1日たった5分でできるので、無理なく続けられるのもポイントです。血管ケアは何歳から始めても効果が期待できます。人生100年時代をすこやかに生き抜くための強い味方となってくれるでしょう。

仕様：新書判／定価：1000 円＋税／発売：2019 年 8 月 21 日



◆著者プロフィール◆

池谷敏郎(いけたに・としろう)

医学博士。専門は内科・循環器科。現在も臨床現場に立つ。血管や心臓に
関わる循環器系のエキスパートとして、世界一受けたい授業」(NTV 系)、
「名医の T H E 太鼓判！」(TBS 系) 数々のテレビや、雑誌、新聞、講演
など多方面で活躍中。東京医科大学循環器内科客員講師、日本内科学会認
定総合内科専門医、日本循環器学会循環器専門医。著書にシリーズ累計 12
万部を超えるベストセラーとなった『人は血管から老化する』(青春新書
プレイブックス) シリーズ等がある。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香 ☎ 03-3374-0056 梅田新宿区若松町12-1

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp

健康寿命を延ばしたければ「血管」を集中ケア！

◆ 「血管ケア」ってどんなことをするの？

もちろん血管に直接触れることはできません。具体的には次の3つです。

- ① 血管力を高める食事に変える
 - ② 血管力を高める運動をする
 - ③ 血管力を高める質の良い睡眠をとる

① 血管力を高める食事に変える

「血管力を高める食事」は、実はコンビニ食でも可能です！

【メニューエ】

焼き鳥+オニオンサラダ

サラダの上にお肉系をトッピングする。そうすることで、脂質や塩分の多いドレッシングを省くことができ、タンパク質もしっかり摂れて◎

お肉は、他にも豚の生姜焼きや鶏のポン酢和えなどしっかり味がついているものがオススメ。サラダは、水溶性食物繊維が豊富に摂れる海藻サラダもよいでしょう。

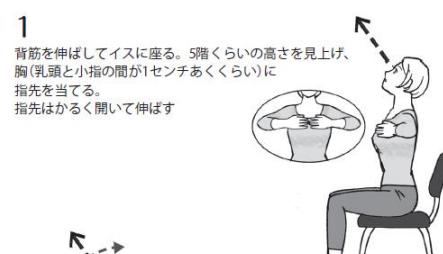
※ちょっと物足りないときは、そこにチーズをプラスしてみてください。ゴーダチーズやブルーチーズに含まれる「LTP(ラクトトリペプチド)」という成分には、血圧を下げたり、血管の機能を改善したりする効果もあります。

① 血管力を高める運動をする

運動といっても、1日たった5分の「ながら運動」でOK！

それでも、糖や脂肪がちゃんとエネルギーとして消化されます。

大切なのは、1日5分でいいから続けること。



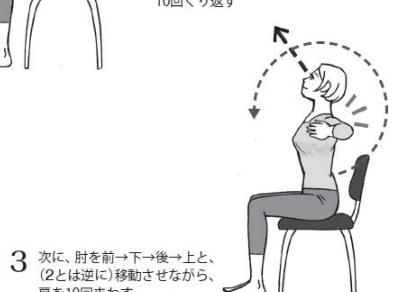
座ったままできる【脱 ET 体操】

ET とは、あのスピルバーグ監督の有名な映画「E.T.」です。あの ET のような顔が前に出て肩が丸まっている姿勢では、上半身の血流を悪くします。

そんな姿勢を改善するのが【脱 ET 体操】！右の図のように、座ったままできるので、デスクワーク中やテレビを見ながらでも簡単にできちゃいます

動きも簡単ですが、マッサージを受けた後のような心地良さを得ることができます

たとえば仕事中に「長く座りすぎたな…」と感じたら、脱 ET 休操を行うことをぜひ習慣にしてみてください。



③ 血管力を高める質の良い睡眠をとる

②の運動をするタイミングは「食後 30 分経ってから～入浴するまで」。入浴前の運動をおすすめするのは、睡眠の質が良くなるからです。実際、血管病が起こりやすいのは朝であり、目覚めてから 1 時間以内に「脳卒中」や「脳梗塞」が起こるケースは多いのです。それを防ぐため、夜は夕食後に体を動かし、質の良い睡眠がとれるよう備えましょう。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社青春出版社 プロモーション部:西尾 春香 〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp