

～わかりやすい解説でテレビでもおなじみの池谷敏郎 総監修～

## 自分で血管年齢を若返らせる！『おとなの健康 vol.2』

食や健康に関する刊行物を出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、く健康寿命をのばすをテーマに、2016年に刊行した『おとなの健康』のvol.2を1月16日(月)に発売します。今号では、医学博士・池谷敏郎氏の監修による血管年齢を若返らせる方法の特集をしています。

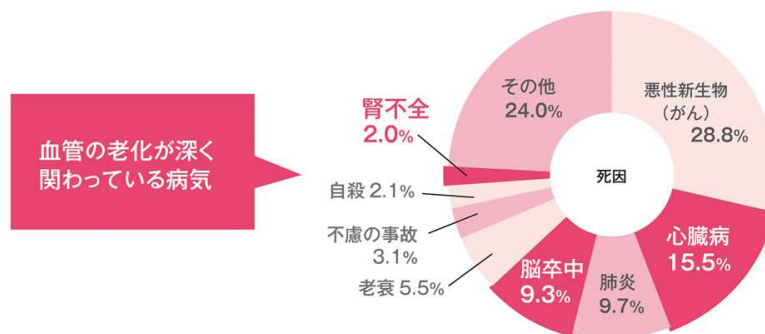


『おとなの健康 vol.2』



医学博士・池谷敏郎

血管の老化で動脈硬化に。4人に1人が血管の病気で命を落としている現状も血管が老化し、コブができ、しなやかさが失われると「動脈硬化」になり、血液が流れにくくなります。そして、ほとんどが自覚症状なく進行し、心筋梗塞や脳梗塞など、命に関わる病気を招くことも。最近の厚生労働省のデータによれば、日本人の死因の第2位が「心臓病」、第4位が「脳卒中」で、合わせると日本人の4人に1人は脳や心臓の血管病で亡くなっているということになります。



## 自分で血管年齢を若返らせる！ 干し玉ねぎ、チーズ、ゾンビ体操 etc.

そんな突然死を招かないために、1日でも早く始めたいのが、血管の若返り対策。血管にとって“天然の薬”といえるNO(一酸化窒素)を増やすことが若返りのカギになります。本号では、池谷敏郎氏の監修のもと、NOを増やすための食事術、体操、生活習慣などを紹介。どれも簡単、お手軽なので、毎日の生活にすぐ取り入れられます。



写真左／2大血管若返り食材〈玉ねぎ〉と〈チーズ〉を合わせた「干し玉ねぎとゴーダチーズのおかかあえ」  
写真右／NO(一酸化窒素)を増やし血管が若返る「ゾンビ体操」。3分間でウォーキング10分と同じ効果あり！

### 【PICK UP！】干し玉ねぎで、血管によいケルセチンをたっぷりとる！

玉ねぎに豊富に含まれる「ケルセチン」をさらに4～5倍に増やす〈干し玉ねぎ〉の作り方と簡単レシピを紹介。いくつかまとめて作り、常備して、毎日の料理に使うのがおすすめです。

#### ●池谷敏郎

池谷医院院長。内科専門医、循環器専門医、医学博士。心臓、血管の専門家として、現在も臨床現場に立つ傍ら、テレビや雑誌、書籍など幅広く活躍。著書『池谷式 まいにち、血管若返り！ 1日1分の習慣 日めくりブック』（宝島社）が好評発売中。

## 『おとなの健康 vol.2』

1月16日(月)発売 本体648円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1136>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

巻頭インタビュー「おとな世代が会いたい人」には、女優の秋野暢子さんが登場！

ゆるやか糖質オフ〈ロカボ〉レシピ、まぶたのたるみ・眼瞼下垂、マインドフルネス etc. も収録

※次号(vol.3)は4月15日(土)発売予定

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】