



ひまわり通信

No.00739. 2025.10.16(木)

健康寿命から貢献寿命へ

血液健康法の勧め！！

結論：健康な血液とは「濃くて、強くて、きれい！」

生活習慣の乱れから引き起こされる糖尿病・脂質異常・高血圧といった、いわゆる生活習慣病の発症と、血液、血管のコンディションは密接に関係している。

●病気ではないけれど、何となく調子が悪い

こんな健康と病気の状態、つまり「**未病**」の人が増えている。
健康と病気は連続しており、健康からある日突然病気になることはありません。大切なのは、”自分の健康は自分で管理する”意識を持つこと。

「医師」に頼るのではなく、あなたの「意思」が大切です。

●血液サラサラ判定テスト

1. 果物が好きでよく食べる
2. 食事を食べるのが早い
3. 缶コーヒーやジュースをよく飲む
4. 疲れをとるために休日は遅くまで寝ている
5. いつも血圧が高めである
6. ストレスを感じることが多い
7. 疲れているのに眠れないことが多い
8. タバコを一日10本以上吸う
9. 就寝時刻は午前0時過ぎが多い
10. 10年前と比べて5kg以上太った
11. 紫外線を浴びることが多い
12. 甘いものには目がない
13. お酒が好きで飲み過ぎることが多い
14. 朝なかなか起きられない
15. サラダや果物が好きだが、煮野菜は食べない
16. 夏でも手足が冷える
17. 朝食はほとんど食べない
18. 週に5回以上外食をする
19. どんぶりや麺類等の一品モノをよく食べる
20. 階段よりエスカレーターやエレベーターを使う

私の判定結果です。(編集長 玉田)

チェック0～2個サラサラ血液です。
今の生活をキープしつつ、今後も食事などの生活習慣に気をつけて、健康を維持しましょう！

(監修：栗原毅先生)

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198