

🐣 今日は何の日？通信 🐣

～4月編～



4月10日は「愛知の新たまねぎの日」

愛知県名古屋市中区に本部を置き、愛知県農業の発展と組合員の暮らしの向上を目的とする「JAあいち経済連」が制定しました。

由来は、日付が「41(良い)0(たまねぎ)」と読む語呂合わせと、愛知の新たまねぎが出荷のピークを迎える時期からつけられました。

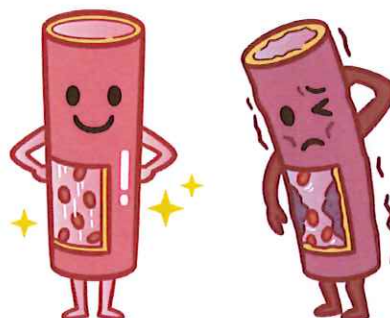
記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。

当院がある群馬県の名物でも記念日になってる日があるのか気になりますね！

たまねぎの辛みの成分は硫化アリルで、この成分は疲労や不眠、精力減退などの症状を正すビタミンB1の吸収を良くする働きがあります。この他、たまねぎは「**血糖値を下げる**」「**血液の流れを良くする**」働きがあるとされています。

血管年齢の老化は、以下のリスクを引き起こします。

- ・脳出血
- ・脳動脈瘤・くも膜下出血
- ・胸部・腹部大動脈瘤
- ・大動脈解離
- ・脳梗塞
- ・心筋梗塞・狭心症
- ・エコノミークラス症候群



◆ 血管年齢を若返らせるための対策 ◆

- ・適度な有酸素運動を行う
- ・バランスのとれた食事を心がける
- ・質の良い睡眠をとる
- ・ストレス管理を意識する
- ・禁煙・節酒を心がける
- ・適切な水分補給を行う
- ・定期的な健康チェックを行う



この機会にぜひご自身の血管年齢を測定してみたいはいかがでしょうか？

ABI検査(血管年齢測定) 1,700円

群馬パース病院健診センター 0278-52-3601(直通)