

生活習慣の改善による末梢血液循環の改善

食事の改善及び食事、運動両面の改善による末梢血液循環のレベルアップ例を下表に示します。

(BCチェッカーにより測定)

	A			B				C		B-	C-	E	D			E-	F	G																						
	A+	A	A-	B+	BX	B	BX	C+	C	B-	B-I	C-	E+	E	D+	D	D-	E-	F/F-	G/G-																				
20～29才	高い機能			標準的				機能が低下																																
30～39才	高い機能			標準的				機能が低下																																
40～49才	高い機能			標準的				機能が低下																																
50才以上	省略																																							
食事の改善														○	○						女：52才																			高血圧点100点 以上の夕食を、1週間 摂取した場合
																						女：58才																		
																						女：47才																		
生活習慣の改善																																							男（48才）：6ヶ月の不摂生な生活 2回/週ジョギング、食生活改善で3ヶ月経過後	6ヶ月の不摂生な生活 の後、生活改善した例