



健康長寿 認知症予防になる食品



ケア・ライフ・デザイン
きらみさお
代表 吉良操

認知症の予防として脳の健康を維持する生活習慣病と食事の改善が大切です。脳に必要な栄養素であるEPA、DHAなどオメガ脂肪酸、葉酸、ファイトケミカル(健康に良い影響を与える植物化学物質)、ミネラルが必要です。

自分で調理することは認知症予防に効果があると期待されています。何を作るか、材料をどうやって切るか、複数の作業を同時に行う、立って作業を行うなど頭と身体を同時に使うことによるものです。

青魚



- 青魚(さんま、あじ、いわし、さばなど)にはDHAやEPAが多く含まれている。
- DHAは脳の構成成分であり、記憶力や判断力の向上、認知症予防に有効
- EPAは血管を拡張して血行を促進するので生活習慣病を予防できる。

緑黄色野菜 豆類、果実類



- ビタミンB群の一種である葉酸の摂取で認知症、脳血管疾患を招く肝臓で作られるアミノ酸であるホモシステインを減らすことができ認知症予防に期待できる。
- ホモシステインは動脈硬化を進行させ、アルツハイマー病の原因となるアミロイドβの作用を強める。
- (緑黄色野菜)ほうれん草、小松菜、菜の花
(豆類)納豆、枝豆、空豆
(果実)いちご、キウイ、オレンジ 等

カレー



- カレー粉に入っているウコンにはクルクミンというファイトケミカルが含まれアルツハイマー病の原因となるアミロイドβが脳内にたまる速度を抑えてできてしまった老人斑の分解を促す。

コーヒー 緑茶



- コーヒーに含まれるポリフェノールは抗酸化作用を持っている。
- 新茶に多く含まれるアミノ酸は血圧上昇を抑制し、脳の神経細胞を保護する働きもあり、認知機能の低下を抑える作用がある。

赤ワイン



- 赤ワインに含まれるポリフェノールは強力な抗酸化作用がある。
- 老化、動脈硬化、高血圧、認知症等の予防に期待できる。
- 大量の飲酒は、逆に認知症の危険を高めるので注意が必要。



■ 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「認知症予防のための食事とは」
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyou-shippeiyobou-nichi-shokuji.html>

人を大切にする職場をめざして

辞めさせないための
パワーハラスメント
対策

2025年3月14日(金) 15:00~16:30

無料 GREENCARE FORUM Online

私たち



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先: 047-433-1012 FAX: 047-433-10

mail: info@kinusen.net URL: <https://kinusen.r>

