

食品と認知症予防

食品	主な栄養素	効果
人参 (冬)	β-カロテン	強い抗酸化作用が脳の機能維持に役立ち、脳の老化防止、生活習慣病予防効果あり ※人参の皮にβ-カロテンが多く含まれる。油といっしょにとると効果アップ
かぼちゃ (晩秋～初冬)	β-カロテン、ビタミンC・E ニコチアナミン	免疫力を高め血行を促進して生活習慣病や老化を防ぎます 記憶改善効果がありアルツハイマー型認知症の発症を抑えます ※ニコチアナミンは加熱してもほとんど損失はない
トマト (春～初夏)	リコピン	抗酸化作用が強く血液をサラサラにして動脈硬化を防ぎます。糖尿病を予防したり肥満を抑制したり、がんの発生を抑える作用があります。学習・記憶能力の衰えを防ぎ、アルツハイマー型認知症やパーキンソン病などの神経変性疾患の発症を抑える働きがあります。 ※リコピンは熱に強く油に溶けやすいのでソースのベースにすると大量に取り込めます。オリーブオイルといっしょに使うと効果倍増
ほうれん草 (冬)	グルタチオン	(抗酸化物質) 認知症の発症を抑え、記憶障害や脳障害を改善します。アルツハイマー型認知症の主な原因であるβ アミロイドを分解して発症を抑えます。 ※熱に弱いので沸騰したお湯に10～20秒ぐらさせ、素早く引き上げて水にさらす。軽くしぼる
(キウイ・牛レバー・マダラ) 玉ねぎ (秋)	硫化アリル 硫化プロピル トリスルフィド	血液をサラサラにして血栓ができるのを防ぎます。免疫力を高めたり、発がん物質の生成を抑える作用もあります。 血糖値を下げる働きがあります。 脳内神経伝達物質を活性化する働きがあり、認知症予防効果に大きな期待
ブロッコリー (冬)	ビタミン・ミネラル類が豊富 スルフォラフォン	生活習慣病や老化を強力にブロック 発がん物質を分解する酵素の働きを高めます。強い抗酸化作用もあり、活性酸素を除去。 ◎ブロッコリーはずば抜けた力を秘めており、認知症予防にはうってつけの野菜 ※ゆですぎるとビタミンCが壊れやすい。ゆですぎ注意。水にさらさない事。
アルファルファ	アルギニン ビタミンA	元気はつらつ”ファイトー発”といえる現代の新しい強壮野菜 細胞に対する抵抗力。風邪予防や皮膚を守る「王たる風格」
アボガド (9月～10月)	栄養価が高い「森のバター」 不飽和脂肪酸	善玉コレステロールを増やし、血液をサラサラにします。がん予防、動脈硬化予防、高血圧予防、脳梗塞予防、利尿作用、便秘改善に効果があります。
春菊 (11月～3月)	カロテン 栄養抜群の緑黄色野菜	漢方ではのぼせをとって熱を下げるとされ、抵抗力や回復力を高める「食べる風邪薬」として重宝されている。香りにより食欲増進の効果あり。胃腸の働きを促し消化を助ける。 ※ゆですぎると香りが逃げるのでさっとゆでる程度に
れんこん (秋～冬)	タンニン	止血、消炎作用があり、胃を健康に保ち、下痢やのどの痛みを緩和する。解毒作用もあり、二日酔いの防止に効果的。
長芋	ムチン	糖尿病を予防したりコレステロールを体外へ排出したりする。滋養強壮、疲労回復にも効果的。 ※熱に弱いので生ですりおろすことで酵素が活性化し、ベストの働きをする
生姜 (7月～8月)	ジンゲロン・ショウガオール シネオール(辛み、香りの成分)	強い殺菌力があり、消臭作用をもっている。血行を良くし、体を温め、発汗、老化物を排出し、免疫力を高める 抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎ、脳神経退行性疾患の予防に効果的
きのこ	食物繊維 ビタミンB1・ナイアシン	腸内で余分なコレステロールの吸収を抑えたり、便のかさを増して蠕動運動を促し、肥満や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病や脳血管障害の予防 タンパク質の食材の代謝をよくして神経細胞のはたらきをよくする
もずく	フコイダン(ぬめり成分)	免疫活性作用、コレステロール、中性脂肪の排泄作用、血糖値安定作用、血液サラサラ作用がある。体臭、口臭を防ぐ効果もある
納豆	ナットウキナーゼ ビタミンB2・ビタミンE	血液を固まりにくくし、血液の流れをサラサラにし、脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化などの生活習慣の予防に役立つ 老化を防ぎ、若返りに貢献してくれる
ひじき	ヨード 食物繊維	代謝を盛んにし、寒い季節には体温の低下を防ぐ働きをし、甲状腺障害にも有効 便通を整え、コレステロールや有害物質を体外に排出して動脈硬化や大腸がんを予防する

食品と認知症予防

食品	主な栄養素	効果
	カルシウム	貧血や骨粗鬆症にも効果的
小豆	サポニン	中性脂肪やコレステロールを低下させる働きがあり、高脂血症や高血圧を予防する効果がある。利尿効果、いろいろなむくみに有効である。
卵	ホスファジルコリン	血液脳関門を通り抜けて脳の神経細胞に到達し、記憶や認知、情報伝達を助ける
豆腐	必須アミノ酸、リノール酸 ビタミンB1・E、カルシウム カリウムなど	有効成分が詰まっている。動脈硬化、心臓病、糖尿病などの生活習慣病、健脳老化防止に働く成分。また、腸の働きを整えて活性化させ、消化吸収を助ける作用あり。 ※消化の悪い大豆も豆腐になれば消化率が約95%になる
カレー	クルクミン	β アミロイドの蓄積を減らすとともに、できてしまった老人斑の分割を促します。認知症の発症のリスクを低減する。肝機能強化、胆汁の分泌促進、二日酔い防止、アンチエイジング
鱈	(冬) ダルタチオン ビタミンD	抗酸化作用で細胞の老化を抑制したり、肝臓の機能を高める効果が期待されています。骨や歯を丈夫にし骨粗鬆症の予防に役立つ
鰯	(冬) EPA・DHA	血中のコレステロールを下げる。動脈硬化を防ぐ。脳の活性化をはかり認知症を防ぐ大切な栄養素。生活習慣病予防改善に働きます。
	パルミトレイン酸	脳の血管に栄養を補い、血管壁を丈夫にする成分
鯖	(冬～春) ビタミンB2・カリウム ナイアシン	血圧を下げる効果があり、高血圧の予防に効果的。心臓機能、筋肉機能をコントロールして皮膚と精神のビタミン
鰯	(秋～冬) EPA	血管を広げて血液の流れをよくしたり、血液を固まりにくくする働きがあります。また中性脂肪や悪玉コレステロールを減らしてしなやかな血管を保ちます。
	DHA ナイアシン	脳の活性化により 脳神経の働きを助け、血液の循環をよくする成分
鮭	(秋～冬) DHA・EPA アスタキサンチン	抗酸化作用がもっとも強く、血液脳関門を通り抜け、脳の活性酸素を除去します。傷ついた脳細胞を修復する働きがあり認知症予防に大きな力を発揮します。
豚肉	ビタミンB1	脳の中樞神経や末梢神経の機能を正常に保つ。不足すると集中力低下、疲労感、気分がふさぐなどの症状が現れる。糖質をエネルギーに変える補酵素 ※ビタミンB1は牛肉の10倍