

食品と認知症予防

食品	主な栄養素	効果
カブ(スズナ)	根: アミラーゼ、ビタミンC	アミラーゼが弱った胃や食べ過ぎ、胸やけに効果があります。また ビタミンC が含まれていて冬の風予防に有効です。
根(淡色野菜) 葉(緑黄色野菜)	葉: ビタミンA、B1、B2、C、鉄、食物繊維	※葉には根とは比較にならないほど多くの栄養成分が含まれているので捨てずに食べましょう
海老	グリシン	グリシンは脳に働きかけて手足の血管を広げ血流を増やします。その結果手足が温くなる一方、脳がクールダウンしやすくなり睡眠の質が上がります。 ※よい睡眠をとることは脳にとって非常に大切なことです。
鶏レバー	ビタミンA、B、鉄	ビタミンA、B、鉄がたっぷり含まれています。動脈硬化、肝臓病、貧血、視力低下などに効用大
クルミ	多価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸や抗酸化物質も大量に含まれています。クルミに含まれる栄養成分は脳細胞の酸化を食い止め新たな神経細胞の増殖を促進します。すでにある神経細胞も活性化し、
コーヒー	クロロゲン酸 カフェイン	クロロゲン酸などのポリフェノールや抗酸化物質が多く含まれていて、糖尿病、脳卒中、認知症を予防します。また、カフェインが脳の損傷を部分的に修復します。
鰯 (春～夏)	EPA タウリン	血液をサラサラにして血管や脳を守ります。 血中のコレステロールを排出し血圧を正常に保つ働きがあります。また、脂肪肝を改善したりインスリンの分泌を促して糖尿病を予防する作用もあります。 ※薬味(生姜、シソ、ねぎ)をつけるとさらに効果アップ
味噌	サポニン イソフラボン、ビタミンE	動脈硬化、高血圧、心臓病を予防します。また、骨粗鬆症に有効なイソフラボン、ビタミンEを含み、ガンや老化を防ぎます。
鮭 (冬)	DHA	(DHAの含有量は全魚介類中ナンバーワン) 脳細胞の機能低下を防ぎ、動脈硬化などの生活習慣病の予防、改善に効果があります。血液をサラサラにするEPAも豊富！さらにセレンという成分が動脈硬化、老化防止、発ガンを抑制す
大豆	サポニン レシチン	(栄養の豊かさから「畑の肉」と言われています) コレステロール、中性脂肪を低下させる働きがあります。 血管にこびりついたコレステロールや中性脂肪を洗い流す作用があり、高血圧、動脈硬化、認知症などの予防に役立ちます。
アーモンド	不飽和脂肪酸、ビタミンB群、E ミネラル類	不飽和脂肪酸、ビタミンB群、E、ミネラル類が豊富に含まれます。健康な血管を保つ作用があり、脳の機能を活性化して認知症の進行を遅らせます。 ※アーモンドは酸化すると効力がなくなるので密閉容器に保存し早めに食べましょう
苺 (春)	ビタミンC	生活習慣病や老化を防ぎ、ストレスに対する抵抗力を高めます。粘膜の健康を守り、風邪などを防ぎ、肌の新陳代謝を高めてくれ歯槽膿漏などの予防効果もあります。 ※ビタミンCはみかんの2倍、6粒で1日の所要量をまかなうことができます。
りんご (秋)	ケルセチン	ケルセチンはりんごの黄色の色素で血流を改善して動脈硬化を防いだり、アレルギーを緩和する働きがあります。さらに認知症を防ぐ効果があることもわかってきました。 記憶力、学習能力向上⇒脳内神経伝達物質のアセチルコリンが増、またβアミロイドが脳に蓄積するのを阻害する働きがある
緑茶	テアニン	カフェインの興奮作用を抑え、精神を安定させます。また、血圧の上昇を抑えたり、脳の神経細胞を保護する働きがあります。 (緑茶に含まれる抗酸化物質は血液脳関門を通過して脳内に到達し、βアミロイドや活性酸素から神経細胞を守ります。 ※三度の食事の際には、ぜひ緑茶を飲みましょう
ゴマ	セサミン	肝機能
赤ピーマン	カプサンチン	カロテノイドの一種で赤い色素 抗酸化力があり、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やします。また加齢に伴う記憶力や学習能力の低下を防ぐ働きもあります。

食品と認知症予防

食品	主な栄養素	効果
めかぶ	ヨウ素、ミネラル ビタミンB2・ビタミンE	甲状腺ホルモンや交感神経に働きかけ、神経の活動を高める作用があります。 老化を防ぎ、若返りに貢献してくれる