

脳の健康を維持

生活習慣病の改善と食事からの老化予防

1. バランスの良い食事

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの栄養バランス

2. 摂取カロリーを守る

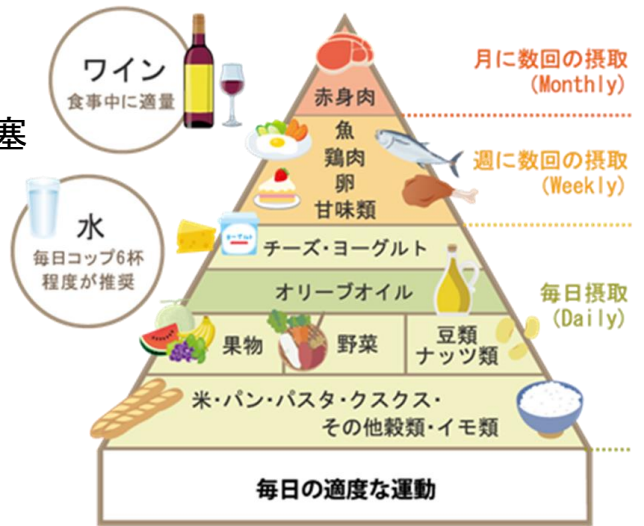
肥満はアルツハイマー型認知症になりやすい。

3. 塩分を控える

脳血管性認知症は脳梗塞と関連性があり、脳梗塞の背景には高血圧が存在していることが多い。高血圧予防のために減塩をし、血液中のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、海藻類を補います。脳梗塞を予防＝脳血管性認知症の予防になります。

4. 間食、糖分を控える

糖尿病や耐糖能異常は脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めます。



4つの栄養成分がキーワード

1. オメガ3: DHA・EPA・ α リノレン酸: 脳の認知機能維持に欠かせない

この成分は体内で作られないため、食品からの摂取が必須。



2. 抗酸化成分: ポリフェノール、ビタミンC・E: 細胞にダメージを与える活性酸素から、脳や体を守ります。

認知症の原因物質、アミロイド β などを抑制する効果



3. 葉酸 & ビタミン:

認知症の原因物質を抑制



4. トリプトファン:

脳の神経細胞を作る必須アミノ酸

