

牛島地域包括支援センター からの お知らせ



NO1808

認知症予防の食事のヒントは

脳や身体の健康のための食生活へ
変えてみませんか！！

「孫は(わ)優しい」 を取り入れた食事を！

ま 豆類

豆腐、納豆、みそ、大豆、小豆など

ポリフェノール的一种であるイソフラボンが豊富な高タンパク食品。イソフラボンには更年期障害の改善や骨粗しょう症の予防効果、美容効果などがあります。



ご ゴマ

炒りごま、すりごま、ごま油など

強力な抗酸化物質セサミンが脳細胞や身体の酸化を防いでくれます。また、若返りのビタミンとも言われているビタミンEが豊富で、老化防止やお肌の美しさを維持します。

は わかめ

ワカメ、昆布、ひじき、もずくなど

海藻類は海の野菜とも言われるほど、ビタミンやミネラルが豊富なことで知られています。



や 野菜

ピーマン、トマト、セロリ、ブロッコリー、にんじんなど

主に緑黄色野菜と呼ばれているものに多く含まれているベータカロチンは、細胞を死滅させる活性酸素を除去する効果が認められています。

さ さかな

青魚、鮭、小魚、貝類、イカ、タコなど

青魚に含まれるDHAやEPAは、脳の神経組織の回復や脳細胞の活性化に効果が認められています。



しいたけ

しめじ、舞茸、えのき、エリンギ、マッシュルームなど

旨味成分でもあるグルタミン酸は、脳細胞の老化を遅らせる効果があります。その他、ビタミンDやカルシウムなどのミネラルが豊富なので骨粗しょう症の予防になり、低カロリーで食物繊維が多いので肥満対策にも有効です。



い いも

里芋、じゃが芋、さつまいも、ヤマイモなど

脳の栄養の元となる炭水化物が糖質が豊富で、その栄養効果が長持ちするのが特徴です。ヤマイモに含まれているシオスゲニンという成分が、脳の伝達機能に大きく関わっていることが分かってきました。

介護・医療・福祉などについてお困りの場合、
お気軽にご相談ください。

牛島地域包括支援センター南寿園

秋田市牛島東3丁目9-1 ☎838-0304