

めざすは
元気で長生き!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

認知症予防のための食事

65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”と言われています。
日頃の食事や生活習慣を見直して、認知症予防に取り組みましょう。
今回は、認知症予防の食事のポイントをお伝えします。


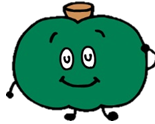

さあ実践! 認知症予防のための食事のポイント



野菜を毎食
食べていますか?

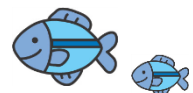
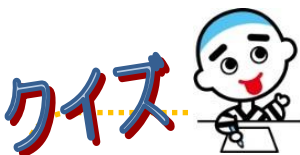
①「色の濃い野菜」や「果物」を積極的に食べる

色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、^β-カロテンなどには、抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、積極的に食べましょう。

ビタミンC を多く含む食材	ビタミンE を多く含む食材	^β -カロテン を多く含む食材
ブロッコリー キウイフルーツ いちごなど 	モロヘイヤ 赤ピーマン かぼちゃなど 	モロヘイヤ にんじん ほうれん草など 

②青魚を食べる

青魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流を良くする「不飽和脂肪酸（DHA＝ドコサヘキサエン酸、EPA＝エイコサペンタエン酸）」が含まれており、認知症予防に効果的とされています。今よりも意識して食べましょう。



問題

DHA、EPAを多く含む魚は?



答え

まぐろ、ぶり、さば、いわし、
さんま、さわら、あじ など

③よく噛んで食べる

よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。

「まごわやさしい」と覚えよう



噛みごたえのある食材

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆類	ごまなどの種実類	わかめなどの海藻類	野菜	魚	椎茸などのきのこ類	芋類



食事を1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることも大切だよ

副菜

主食



主菜

*栄養が不足すると、「脳の栄養不足」につながって、認知症を進行させてしまうこともあるので、しっかり食べましょう。

食事とあわせて気をつけたい生活習慣♪



○運動のすすめ

ウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動は、血液循環をよくし、認知症の発症リスクを下げると考えられています。まずは歩くことから始めてみましょう。



趣味や料理、地域の行事に参加することなども、脳の活性化につながるよ♪

♪生活習慣を見直して、認知症を予防しましょう♪