

認知症予防に効果的な食事とは？



以前からビタミン類が注目されてきましたが、単一のサプリメント等を摂取しても、認知症予防には効果がありません。有効な栄養素は食品から摂る必要があり、青魚、緑黄色野菜、果物に認知症予防効果が期待できます。

青魚 … DHAを多く含んでおり脳の働きが活性化し、記憶力、集中力といった脳機能を高めることができます。
DHA推奨量 1000mg/日



サンマ 1匹
1600mg



サバ 1匹
980mg



サバ缶
1300mg

缶詰が手軽で
おすすめです！

ビタミンB1, B12 … エネルギーの生産や造血作用、代謝、末梢神経の修繕に関わるため、認知症予防だけでなく健康増進に役立ちます。



豚肉



ナッツ



全穀物類



青魚



レバー



しじみ・あさり

緑黄色野菜・果物 … 葉酸や抗酸化物質を多く含みます。葉酸はビタミンB12と協力して血液を作る働きがあり、抗酸化物質は血中濃度が高い人ほど認知症のリスクが低下すると報告されています。

