

最近注目されている

マインド（MIND）食とは？

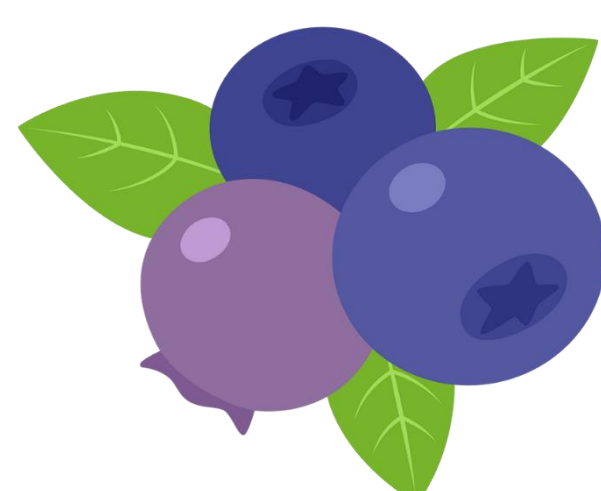


マインド食とは、地中海式食とDASH食（高血圧予防・改善を目的とした食事方法）の要素を組み合わせたもので認知症を予防するための食事法です。特に新鮮な野菜、果物、ポリフェノールを多く含むベリー類、豆類などの摂取を推奨しています。摂取すべき10食品と摂取を控えたい5食品を足し合わせた15食品で構成されています。

●摂取すべき食品



緑黄色野菜



ベリー類



オリーブオイル



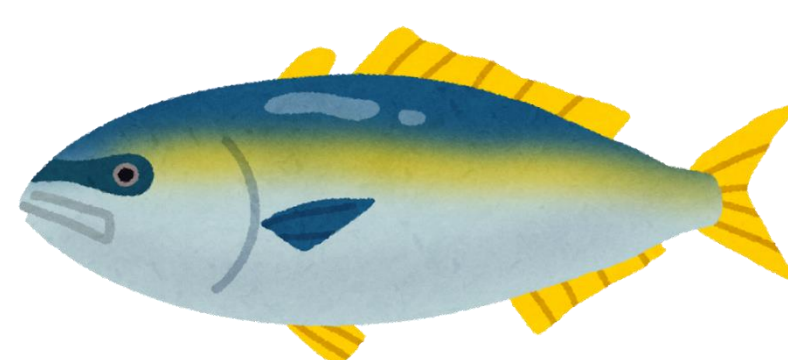
鶏肉



豆類



全粒穀物



魚

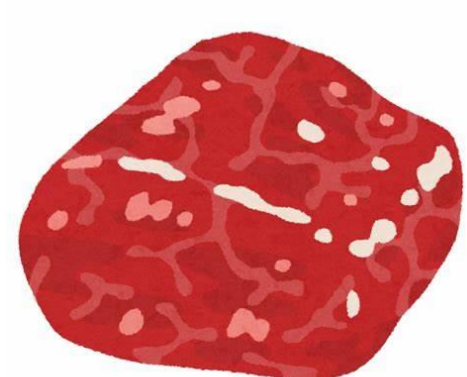


ナッツ類

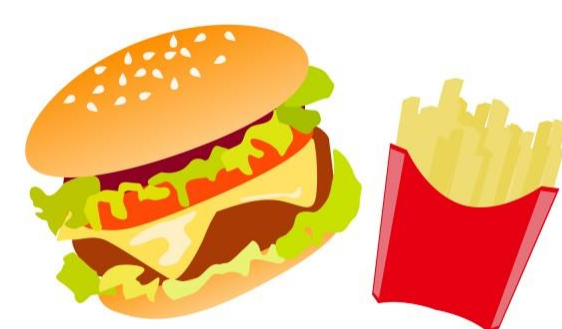


ワイン

●摂取を控える食品



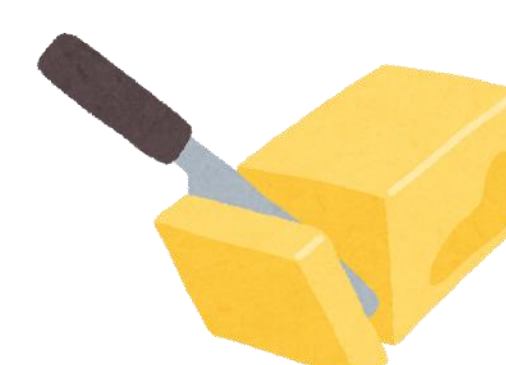
赤身肉



ファストフード



菓子や菓子パン



バター、マーガリン



チーズ

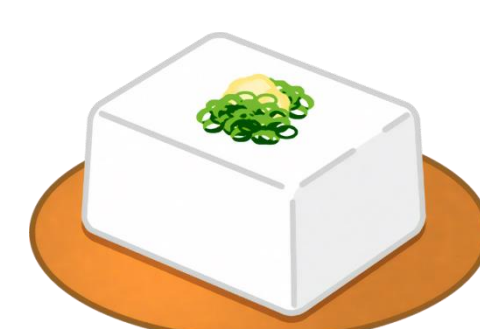
●具体的に食生活をどうかえたらいいのか？



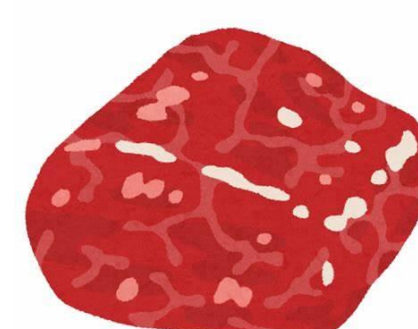
白米



玄米



豆腐や納豆を週3回以上



赤身肉(牛・豚)の摂取は週4回以下

