認知症予防に効果的な食事とは？



認知症予防として、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、特に認知症予防効果が期待できるものに青魚や緑黄色野菜、果物が挙げられます。

青魚 … DHAを多く含んでおり脳の働きが活性化されます。
特に、記憶力や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



缶詰が手軽で
おすすめです！

サバ缶
1300mg

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

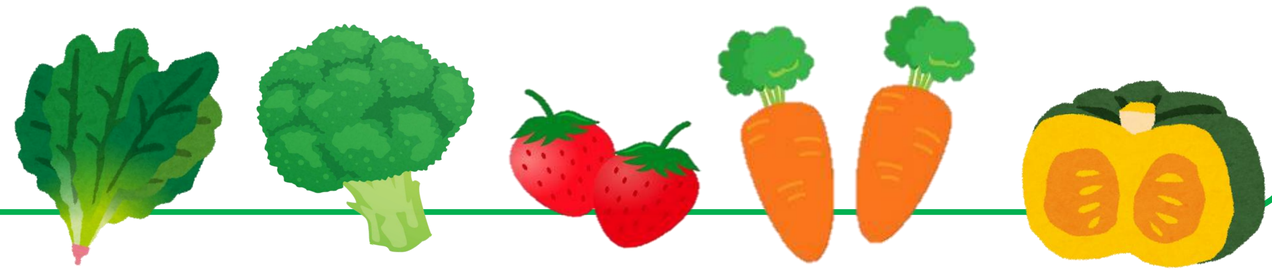


レバー



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。



川崎医科大学附属病院 認知症疾患医療センター