最近注目されている

マインド（MIND）食とは？

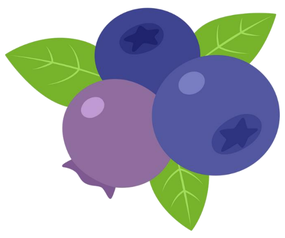


マインド食とは、地中海式食とDASH食（高血圧予防･改善を目的とした食事方法）の要素を組み合わせた認知症予防に効果のある食事法です。特に、新鮮な野菜、果物、ポリフェノールを多く含むベリー類、豆類等の摂取が推奨されています。摂取すべき10食品と摂取と、控えたい5食品を足した15食品で構成されます。

●摂取すべき食品



緑黄色野菜とその他の野菜



ベリー類



オリーブオイル



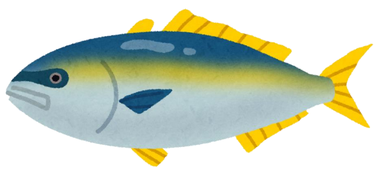
鶏肉



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

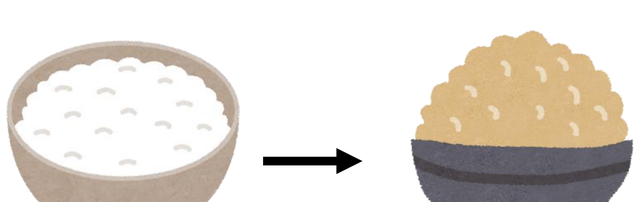


バター
マーガリン



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回以上摂る



赤身肉(牛･豚)の摂取を
週4回以下にして鶏肉を増やす

川崎医科大学附属病院 認知症疾患医療センター