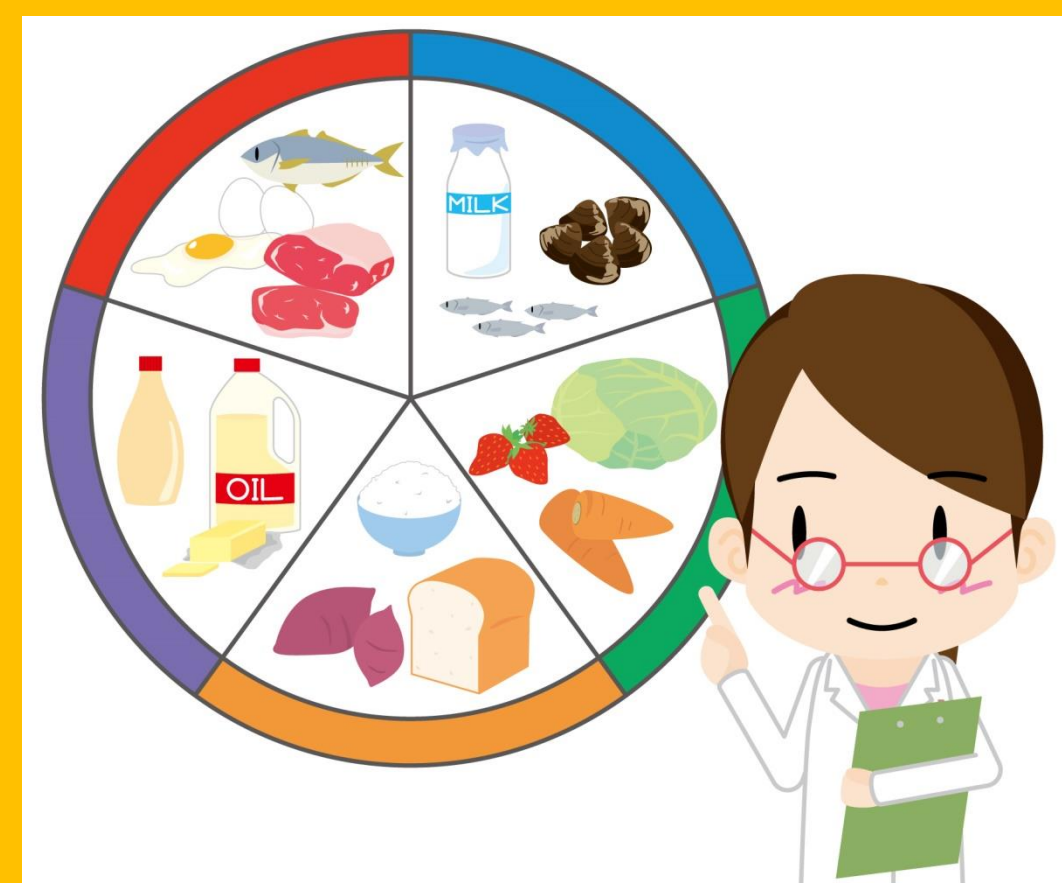


気がつかないうちに、栄養不足？

認知機能に関する栄養とは？



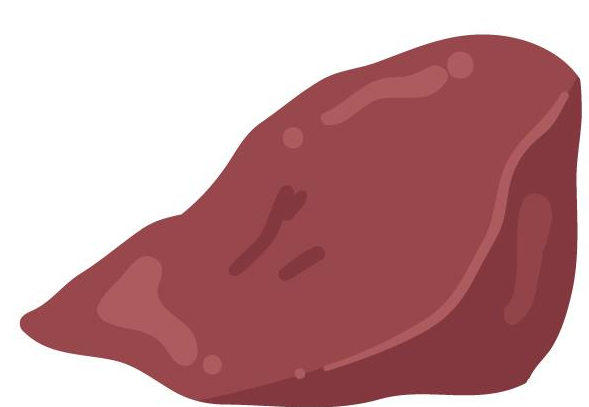
栄養バランスに気を付けていても、食事量の減少や加齢に伴う吸収力の低下から、栄養不足になることがあります。
なかでもビタミンB12や葉酸が不足すると、なんとなくボンヤリしたり、もの忘れが起こることがあります。

ビタミン B12

水溶性ビタミン

葉酸と協力して、赤血球中のヘモグロビンを作ります。
脳の指令を伝える神経を、正常に保つ役割もあります。
1日あたりの推奨量 2.4 μ g

【多く含まれる食べ物※】



- | | |
|------------------|------------------|
| ・ レバー | ・ シジミ |
| 52.8 μ g/80g | 34.2 μ g/10粒 |
| ・ サンマ | ・ アサリ |
| 15.4 μ g/1尾 | 26.2 μ g/ 5粒 |

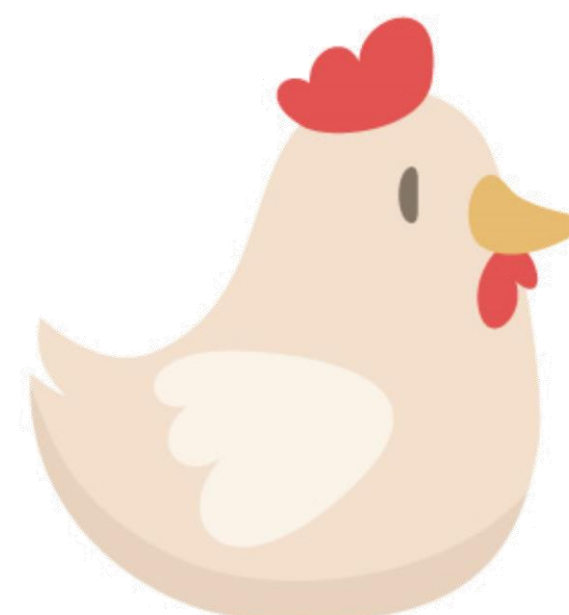
葉酸

ビタミンB群の水溶性ビタミン

ビタミンB12と協力して
血液をつくる働きをします。

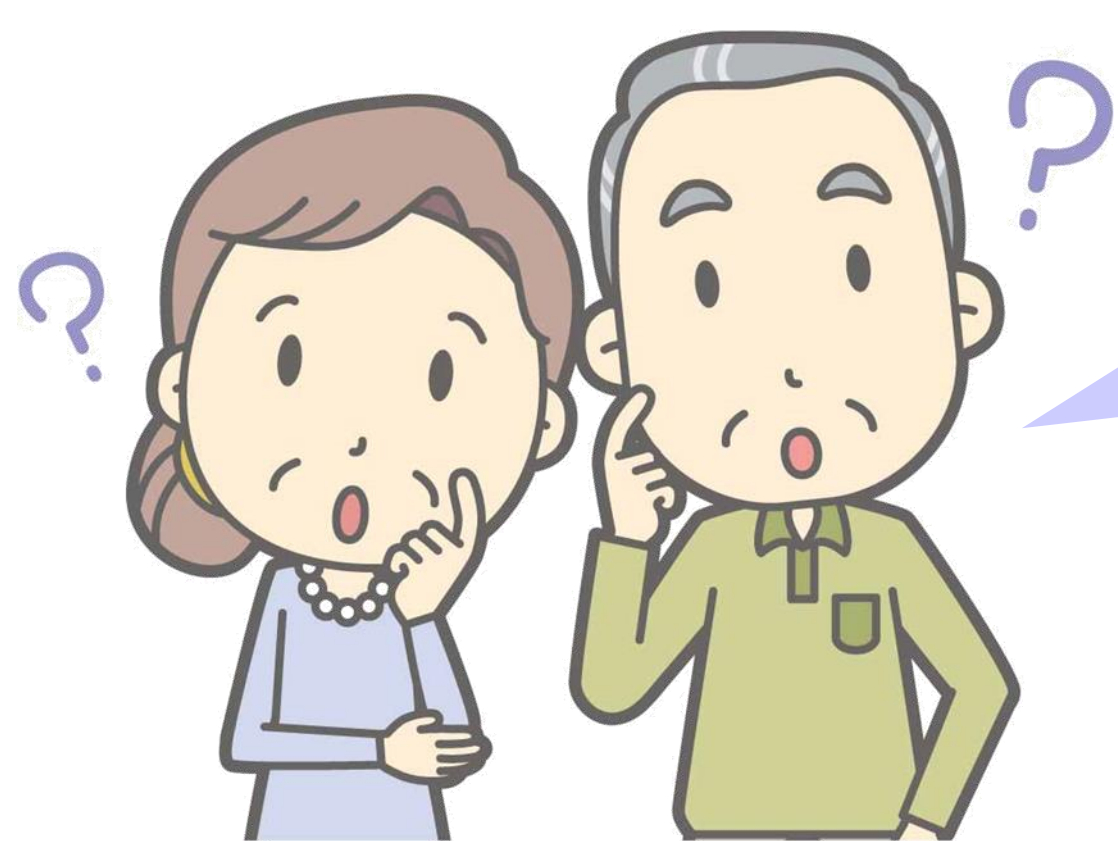
1日あたりの推奨量 240 μ g

【多く含まれる食べ物※】



- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・ 鶏肉 | ・ 菜の花 |
| 780 μ g/60g | 340 μ g/50g |
| ・ レバー | ・ ブロッコリー |
| 650 μ g/50g | 210 μ g/60g |

※ 表示はすべて常用量あたりです



どうやったら、今のビタミンB12と葉酸の状態がわかりますか？

どちらも、血液検査で調べることができます。

※当院では、結果がでるまでに
1週間から10日かかります。

