



# キッチンだより No.14

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして、ありがとうございます♡

認知症予防に効果のある食事について

## 認知症予防のポイント！

脳の健康を維持すること。

生活習慣病の改善と食事からの老化防止です。

①**バランスの良い食事をする**：朝昼晩、一汁三菜を目標に食事してみましょう。自然と栄養のバランスが摂れるはずですよ。

②**摂取カロリーを守って肥満を予防する**：摂取カロリーが今の自分に合っているか体重を測って自己分析してみましょう。

③**塩分を控える**：高血圧は脳梗塞のリスクを高めます。ナトリウムの排泄を助けてくれるカリウムを含む野菜、果物、海藻を食べましょう。

④**間食・糖分を控える**：糖尿病を患う事で認知症のリスクが高まります。野菜、海藻などの食物繊維を先に食べて、脳に負担となる血糖値の急激な上昇を抑えましょう。

## 認知症予防に効果のある食品！

青魚：脳を作る成分が含まれている



緑茶：血圧上昇を抑える

アミノ酸が含まれている

緑黄食野菜：動脈硬化に関わる悪玉

アミノ酸を減らす葉酸が多く含まれる



グリーンライフ湘南  
管理栄養士 住野亜衣