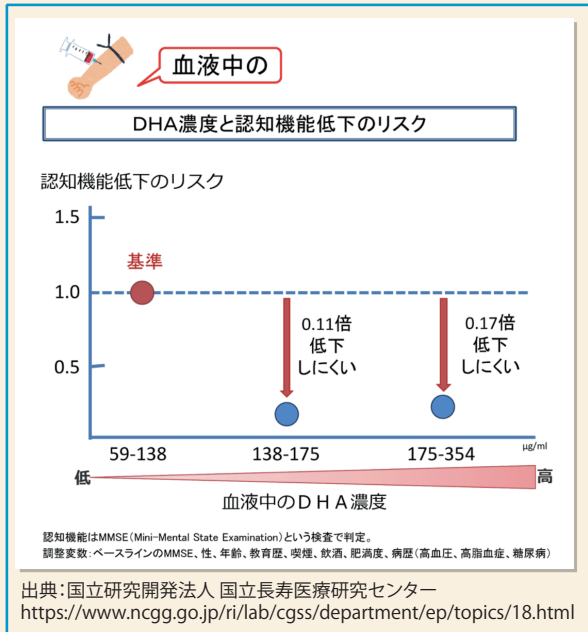


認知症予防効果のある栄養

DHAの濃度が高いとボケにくい



国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターに研究によるとDHAの血中濃度が高いと、認知機能が下がりにくいという結果が明らかになりました。脳内のDHA濃度は年齢とともに減少するので、食事からの摂取を心がけたいですね。

食事からDHA (EPA) を摂取する場合



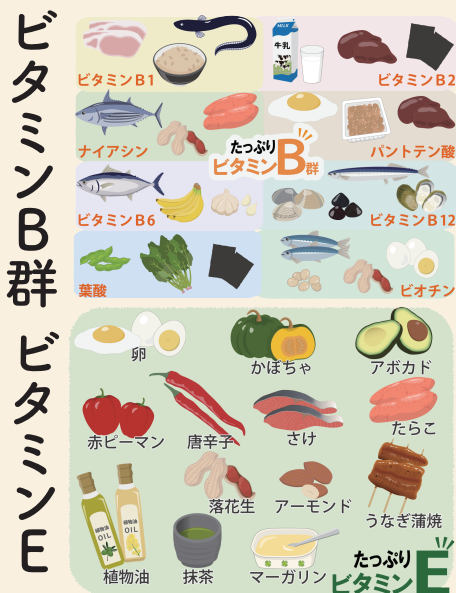
摂取量としては、一日に「EPA+DHA」として2~4gを目安にします。つまり毎日、イワシ、鯖などの青魚を100gずつくらい食べれば、効果が期待できるということになります。毎日お魚食べてますか??

イワシ: 100gあたり 1400mgのEPA 1200mgのDHA
サンマ: 100gあたり 800mgのEPA 1300mgのDHA
サバ: 100gあたり 1200mgのEPA 1700mgのDHA

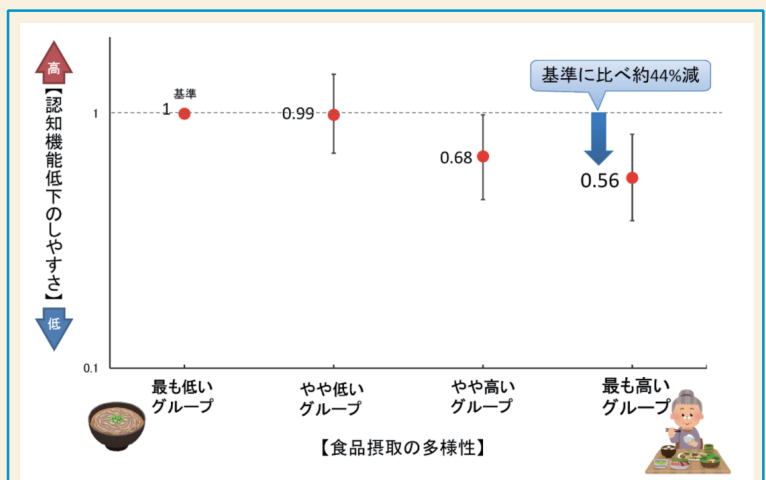
脳には脂質が多いので酸化されやすい

脂質は酸化されやすく、酸化された脂肪は体内で健康に害を与えることがあります。脳の多くの部分を構成するのも脂質ですので、酸化を防ぐ力も向上させる必要があります。酸化に対抗する力を「抗酸化力」と言います。抗酸化力のあげるにもいくつか方法がありますが、ビタミンの不足は体の抗酸化力を弱めてしまいます。抗酸化作用のある栄養素を理解して、毎日の食事に取り入れましょう。

抗酸化作用のある栄養素



食事の多様性が予防に効果的



食品摂取の多様性が最も低い (いろいろな食品を食べていない) グループに比べ、最も高い (いろいろな食品を食べている) グループでは、認知機能低下のしやすさの指標が44%低下していました。つまり、いろいろな食品を食べている人は、様々な要因を考慮しても、認知機能が低下しにくいという結果でした。これらのことから、食の多様性が高い=栄養バランスのとれた食事を摂れていることが、認知症予防にいいといえるでしょう。さらに、詳しい解析では、うどんなどの麺類のように副菜 (おかず) が少ない穀類中心の食事が多いと、認知機能低下のリスクが上昇していることがわかりました。穀類のみの食事より、副菜などを充実させた方が認知機能の維持には良いという結果になりました。

「私の想いを聞いてください。」

杉本 接骨鍼灸院
杉本 敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調など、お悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。