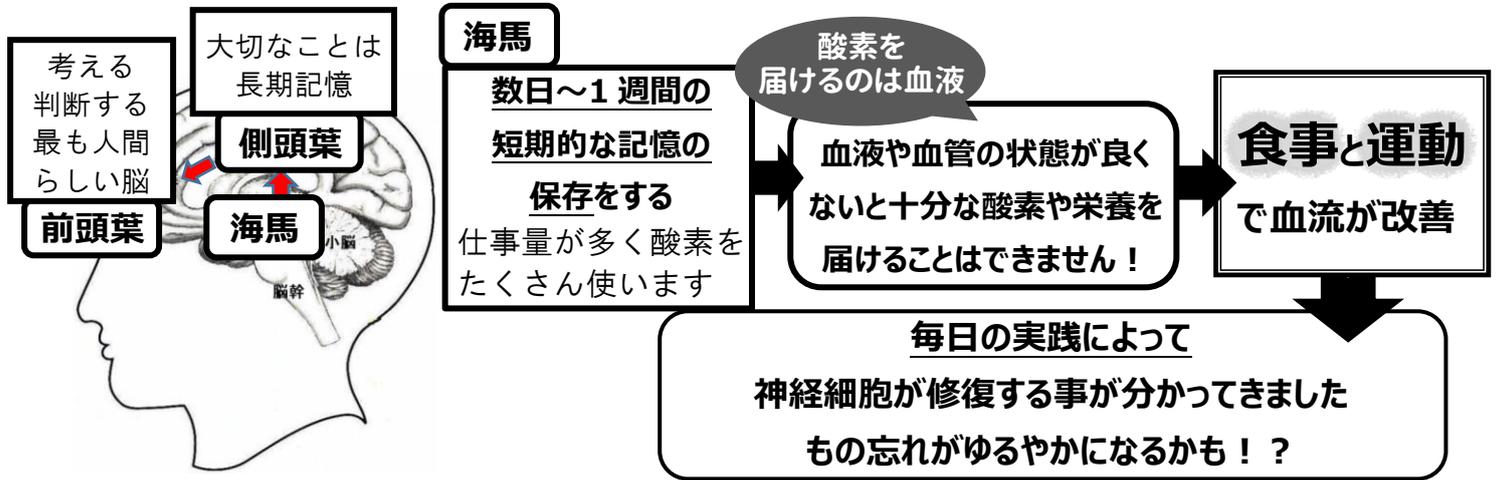




前回の第5歩では、認知症の原因となるゴミやそれらを減らす方法についてお伝えしました。実はこれらは毎日の実践によって、予防できることがわかってきたのです！そこで今回は、認知症予防に必要な食事と運動についてお話しします。

## もの忘れの悩み ～神経細胞が壊れて・・・縮んで小さくなっている～



## 食事編：認知症予防に必要な栄養素って何だろう？

※脳の血管や神経細胞も自分の食べたものでできています

栄養素	栄養素の働き	食品
たんぱく質	血管などからだを作る材料	魚介・大豆製品・卵・肉
ビタミンA・C・E	血管などを作る時に必要な栄養素 炎症を抑える	ブロッコリー・ほうれん草 水菜・小松菜など
ファイトケミカルス	炎症を抑える、解毒する	にんにく・生姜・ブロッコリーなど
DHA・EPAなど(オメガ3)	神経線維の材料、炎症を抑える	鯖・さんま・アマニ油・えごま油など
ビタミンB1・B6・B12・葉酸	神経線維を作る時に必要な栄養素 たんぱく質のゴミを少なくする	肉・魚・牛乳 ほうれん草・玄米など
コレステロール	細胞膜やホルモンの材料	肉・魚介・卵など
発酵食品	炎症を抑える、免疫力アップ	ヨーグルト・納豆・キムチなど
ご飯などの糖質	エネルギーのもとになる	ご飯・パン・麺など

## ファイトケミカルス ビタミンA・C・Eは脳にとって大切な栄養素

**ファイトケミカルス**  
 ↓ ↓  
**植物 化学物質**  
 ※ギリシャ語

植物の色・香り・苦味  
辛味などの成分

- ※炎症を抑え、体調不良や老化を予防する抗酸化作用がある
- ※解毒作用があり、無毒化の補助を行う
- ※ビタミン類などと協力し合うことで抗酸化力がパワーアップする

認知症の原因となるゴミを減らす理由はここにあるんだね！

※運動については裏面へ！



