



健康情報 定期便

～健康情報をお届けします～

令和5年1月15日 vol.15

発行 北広島市健康推進課

電話 372-3311(内1222)

テーマ「認知症予防の食事って何だろう」

脳の神経細胞に十分に栄養が行き届かないと、脳が委縮してしまい、認知症につながります。下記の①・②・③には、脳の神経細胞を作り変えたり、炎症を抑える栄養素が含まれています。①・②・③を組み合わせ、認知症予防の食事を心がけてみませんか？



例えばこんな組み合わせ...

① 緑黄色野菜 150g

1種類で150gの例

小松菜 1袋 (40cm)

水菜 2株 (2株の直径3cm)

ブロッコリー-1/4株 (15cm)

トマト 1個 (10cm)



② 淡色野菜 200g

1種類で200gの例

大根1/3本 (7cm x 9cm)

白菜 2枚 (27cm)

もやし 1袋

きゅうり 2本 (20cm)

1本の直径2.5cm



③ 和える・調味料

のり
切昆布
わかめ
ツナ缶
ごま
納豆
キムチ
かつお節
酢
味噌
しょう油

なめたけ・麺つゆ...等

上記を参考に、認知症予防をしましょう