栄養科だより 4月号

食事から認知症を予防しましょう~

さて、今回は認知症についてです。現在の日本では高齢者の 6人に1人は認知症とされており、今後も増加するとされて います。今回は認知症予防に効果的とされている栄養素に ついてご紹介します!



血液中の悪い油を排除し、脳の血管の流れを スムーズにしてくれます。

青魚、魚の缶詰に多く含まれます。



ビタミン A・C・E

高血圧や老化防止の効果があり、脳の血管を 健康に保つ働きがあります。

緑黄色野菜、果物、ナッツ類に多く含まれます。







ポリフェノール

高血圧や老化防止の効果があり、脳の血管を 健康に保つ働きがある。

ベリー系、チョコレート、緑茶、コーヒー、カレー



に多く含まれます。



どんなに良い栄養素でも摂りすぎは禁物です /! 適量摂取を心がけつつ、普段の生活に少しずつ 取り入れてみましょう!

こんなこともおすすめ!!!

お料理を楽しみましょう

料理をすることは手を動かし、頭を使い ます。脳にもよい刺激となりますよ♪

よく噛んで食べましょう

噛むことで脳の活性化につながります。 普段の食事で意識してみましょう♪



ioi JOYEAT⁺プロジェクト

JOYEAT⁺プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取り組みです。



院内キッチン コラボ☆

2/26(金)『キャベツたっぷり豚丼』 今回はキャベツがメインの一品で す。これから旬を迎える春キャベツ は冬キャベツと比べると抗酸化作用 のあるビタミン C やカロテンが多い です!葉が柔らかいのも特徴なので 是非この春に味わってみましょう!



和食料理人 コラボ☆

3/17(水)『春の和定食』 季節先取りで、春の和定食を

提供しました♪当院の専属料理 人が監修し、味付けや食材など こだわりました。患者さんから は『ご飯にかけて全部食べた よ!』と嬉しいお声をいただき ました☆

令和3年4月|日発行 星総合病院 栄養科