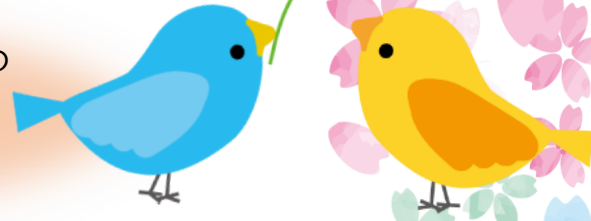


# 栄養科だより 4月号

## ～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！



### EPA・DHA

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。



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。普段の食事意識してみましょ♪

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！

## ～三春病院栄養科ニュース～

3/30 (火) 選べる！朝食パンメニュー！

普段、和食の多い朝食を、今回は洋食のパンメニューで提供しました。パンを食べられない患者さんには手作りのパン粥を提供しました。  
今回提供したパンは、地元のパン屋のみどりの屋根さん手作りのパンを使用しました。

**地元のパン屋！みどりの屋根さんご紹介♪**  
国道 288 号沿いにある名前の通り緑の屋根が特徴のパン屋さんです。有名な商品といえばビックサイズのキャラメル食パンです！ぜひ皆さんも1度行ってみてください。

3/30 (火) は 選べる！朝食パンメニュー！

～おしながき～

★ バターロール or コッペパン



パンを頂く...  
いちごジャム＆マーガリンのあんこ＆マーガリンがついてきます。

★豆スープ

★スクランブルエッグ

★炒め煮

