

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！

3月メニュー紹介



3/3 ひな祭りメニュー

○ひなちらし
○菜の花のからしマヨネーズ和え
○桃ゼリー
えび・とびっこ・錦糸卵など
色鮮やかな食材をトッピングし、
見た目もきれいに仕上げました♪

NEW



3/26 ネギトロ丼

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

令和3年4月1日発行
星ヶ丘病院 栄養科