

今年はやや暖冬傾向とのことですが、寒い時はやはり体調を崩しがち…(ToT) しかも、暖冬のせいで花粉の飛散も例年より多く、早くなるとのこと!!!

2024年
2月号

どうぞトレーニングルームを上手に利用して、充実したヘルシーライフをお過ごしください。

中部スポーツ
コミュニティプラザ

ご利用の際の、イベントや館内設備などで、ご不明なことや、ご質問、ご相談などございましたら、お気軽にお声かけ、お問い合わせくださいね

免疫力をつけ、健康的にすごすためにも、体調管理、健康計画はとても大切♪

トレーニング 通信



トレ通コラム 認知症予防のための食事

認知症とは、脳の病気や障害など様々な原因によって認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出る状態です。予防には、脳の健康を保ち、老化を防ぐことが重要になります。そのためには、生活習慣の改善とともに、食事内容の見直しをすることも有効です。今回は認知症予防の食事についてご紹介しましょう。

バランスの良い食事を心がける



主食・主菜・副菜が揃った**バランスの良い食事**は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの栄養バランスの良い食事になります。

認知症予防のための食事

適切なカロリー摂取で肥満を予防する



肥満は、アルツハイマー型認知症の発症リスクが高まる要因の1つとされています。また、認知症だけでなく、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす可能性もあります。

糖분을摂り過ぎない



糖尿病にも注意が必要です。糖尿病になると脳にアミロイドが蓄積されやすくなり、アルツハイマー型認知症のリスクが高まると考えられています。甘いお菓子の食べ過ぎには注意しましょう。

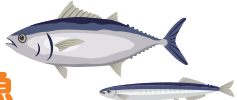
塩分過多に注意する



認知症は脳梗塞と関連性がありますが、脳梗塞の背景には高血圧が存在している場合が多いので、**普段の食事から減塩**を心がけましょう。またカリウムを多く含む野菜や果物、海藻類も高血圧予防に効果的なので、積極的に取り入れましょう。

認知症予防になる食べ物

魚



特に秋刀魚(さんま)、鰯(あじ)などの青魚には、オメガ3脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれています。DHAは記憶力や判断力の向上、認知症予防、特にアルツハイマー型認知症予防に有効と言われています。

緑黄色野菜、果物



緑黄食野菜や果物には、葉酸が含まれています。葉酸は血液中の有害なアミノ酸を無害化する作用があり、動脈硬化のリスク軽減につながる栄養素です。ビタミンC、ビタミンEも豊富に含まれている野菜・果物を摂ることで、血中コレステロール値を下げたり抗酸化作用を高めたりする効果も期待出来ます。

コーヒー・緑茶



緑コーヒーに含まれるクロロゲン酸、緑茶に含まれるカテキンなどのポリフェノールも、認知症に有効な成分と言われています。

カレー



カレーに使われるスパイスの1つであるウコン(ターメリック)には、クルクミンという成分が含まれています。クルクミンには、免疫細胞を活性化したり、アミロイドβの蓄積を抑えたりする効果があり、認知症予防が期待出来る成分です。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608