

30回

令和元年5月2日

日本食以外で脳の健康にいい食品

ミセス右脳

日本食以外で脳の健康にいい、そして日本でもすぐ手に入る食品はありますか。

ドクター統合

ありますよ。

主に外国でとれるもので、認知症のような脳の疾患予防にいいものとして、まず多くの報告があるのはナッツ類ですね。

ナッツ類には、抗酸化物質が豊富に含まれており、認知症予防の効果があるといわれています。4抗酸化力が高いので、他の生活習慣病の予防にもなります。

そんなナッツ類の中でも、手に入りやすいのがクルミとアーモンドでしょう。

クルミには、アルツハイマーの原因と言われているアミロイドβタンパクが集まるのを防ぎ、分解する働きがあります。

また、エネルギー産生を助けるビタミンB1を含んでいるので、脳においても糖をエネルギーに変えて、脳の働きを活性化します。

アーモンドは、やはり脳内に蓄積したアミロイドβタンパクの量を減らす効果があると報告されています。

アーモンドの薄皮に抗酸化物質が含まれていますので、薄皮も一緒に食べるほうがいいようです。

ドクター統合

他にも、チョコレートに含まれているカカオも、抗酸化物質であるカカオポリフェノールがあり、これが脳細胞を酸化させ損傷を与えようとする活性酸素を抑え、認知症の予防になります。

ただし、カカオ70%以上のチョコレートが、そのための効果的な食べ物になります。

よく売られているミルクチョコレートは乳製品を含んでおり、あまり健康にプラスにはならないようです。

ミセス右脳

私は甘いものが好きなのですが、ブラックチョコレートを食べるように心がけます。

認知症になりかかっている父にも、毎日ナッツとブラックチョコレートを食べていただこうかしら。ところで、私は果物も好きなのですが、脳にいい果物ありますか。

ドクター統合

果物の中で脳にいいといわれているのは、生食やジュース加工の最適種として知られるコンコードブドウとベリー系全般です。

コンコードブドウにはポリフェノールが含まれており、認知能力が上がると報告されています。

また、ベリー系は、記憶等の脳機能の改善に効果的ですが、その中でも特にブルーベリーは、アントシアニ

ジン、プロアントシアニジン、タンニンなどの抗酸化、抗炎症作用を持つポリフェノールを豊富に含んでいます。

これらは血液脳関門を越えて脳内に届き、神経細胞の酸化や炎症を防いでくれ、脳機能をよくします。もちろん、他の生活習慣病の予防にもなります。

ミセス右脳

日本食も好きですが、それだけではなく、チョコレートや果物もいいとお聞きして、私でも無理なく、脳の健康にいい食生活が送れそうです。