

12月になり寒さが本格的になってきました。  
最近「あれ？人の名前が出てこない」と脳の老化を感じることはありませんか？「名前忘れ」は脳の一大事。いくつになっても脳を若々しく保ちたいですね。今回は「**脳を若く保つ栄養素**」についてご紹介します。



脳はとてもエネルギーを使う特別な臓器です。しっかり働かせるためには、質のよい栄養を十分に摂ることが大切であることが最近の研究で明らかになってきました。

## ■脳を若返らせる栄養素「オメガ脂肪酸」■

オメガ脂肪酸は、脳の健康を保つのに必要です。

その中でも脳のために積極的に摂りたいものは3つあります。

・ARA(アラキドン酸)

・DHA(ドコサヘキサエン酸)

・EPA(エイコサペンタエン酸)

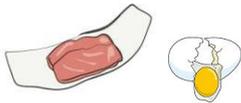
} 記憶・学習能力に関わる脳の海馬という組織に含まれ、その機能を支える。

…脳内の血液の流れをスムーズにする。



## ■「オメガ脂肪酸」を多く含む食品■

ARA(アラキドン酸)



卵、肉(豚レバー)など

DHA(ドコサヘキサエン酸)



マグロ(脂身)、サバなど

EPA(エイコサペンタエン酸)



イワシ、サバ、キンキなど

オメガ脂肪酸は、そのほとんどが体内で作ることができないので、意識して食事バランスよく摂ることが大事だよ！



DHAやEPAは魚の脂質に多く含まれているよ！この機会に積極的に献立に取りいれてみましょう！



「栄養相談」を受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。食習慣や生活パターンは一人一人さまざまですが、その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすくアドバイスできるよう心がけています。

ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。

(但し、保険に規定された料金は発生いたします)