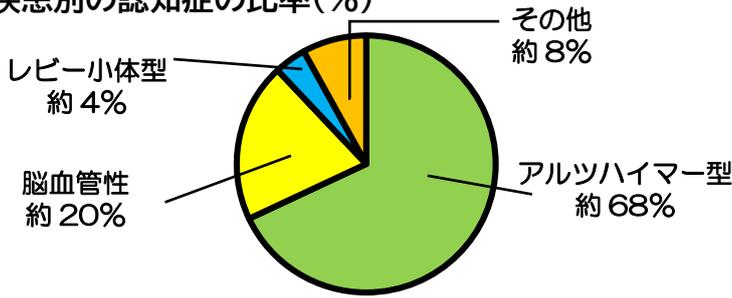


食事で予防!!おうちでできる体力づくり ～認知症予防編～

原因疾患別の認知症の比率(%)



アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、**高血圧や肥満などの生活習慣病を予防する事で、認知症の発症や進行を遅らせる事ができると期待されています。**

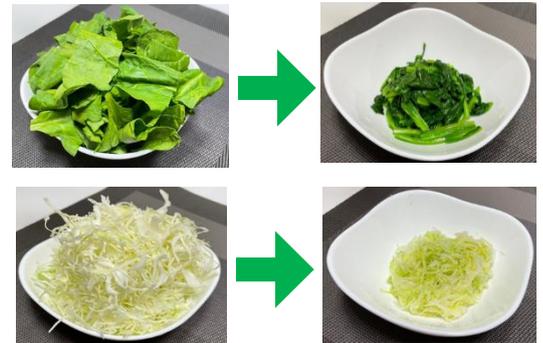
●魚介類や豆類、野菜類を積極的に摂りましょう。



魚介類や豆類には良質なたんぱく質と共に良質な脂質も含まれています。



野菜は1日約350g(たいたい両手に3杯)が目安です。生で食べても良いですし、加熱するとカサが減って食べやすくなります。



【野菜100gを加熱した前と後】
両手いっぱいから握りこぶし
1つ分くらいになります。

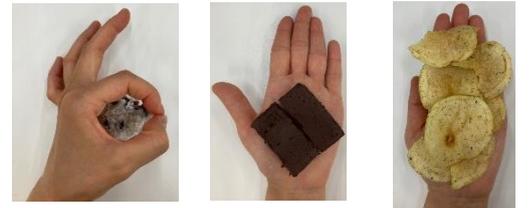
●食塩、アルコール、甘い食べ物や飲み物の摂り方に注意しましょう。

ひと工夫で
摂取量は変わります

いずれか1つが1日分の目安の量です

いずれか1つが1日分の目安の量です

- 調味料は、かけるではなく「つける・はかる」。
- うどんやラーメンの汁は残す。
- ダシ、旨味を効かせる。



和菓子	洋菓子	スナック菓子
片手の輪に入る大きさ	片手のひらに乗る大きさ	片手に乗る量

週に2日は休肝日をもうけましょう♪

料理は脳を元気にするためにとてもおすすめです!

新しい味や料理に挑戦する事も
脳への刺激になります。



裏面のレシピは、認知症予防メニューです。
ぜひお試しください♪