



栄養だより

2020年
春
創刊号

この度、栄養だよりを発行する事となりました。皆様に栄養と健康関連の情報を当院の管理栄養士が発信いたします！栄養だよりは季刊発行です。食の大切さや正しい知識を毎号テーマに沿ってお届けします。また、テーマや季節に合わせたレシピを紹介致しますのでお楽しみに！

令和2年3月1日 季刊発行
医療法人 南里泌尿器科医院
管理栄養士 青木、木林

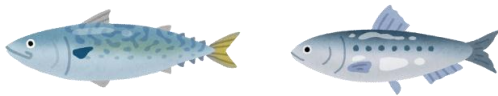
今回のテーマ

認知症予防のための食事

認知症を発症する原因は様々ですが、日常の食事をはじめとする生活習慣の重要性が指摘されています。今回は認知症を予防するための栄養バランスのよい食事のヒントをご紹介します。

青魚に含まれるDHAやEPAを積極的に摂りましょう！

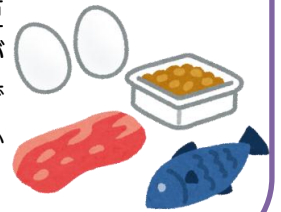
青魚に含まれるDHAやEPAといった多価不飽和脂肪酸は、血液をサラサラにする作用があります。また、脳に十分な栄養と酸素を送り込める血管をつくり、認知症の予防にきくとされています。日常的に魚料理を食べるようにしましょう。



良質のたんぱく質を適量摂りましょう！

たんぱく質は筋肉や血液をつくり、内臓などの重要な構成成分で欠かせません。

新鮮な肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などには良質のたんぱく質が含まれています。メインのおかず、毎食1～2品摂るように心掛けましょう。



主食は欠かさずに！

脳の唯一のエネルギー源は、主食として食べているご飯やパン、麺などの炭水化物を多く含む食品です。このエネルギー源がなければ体と同様、脳も元気に働いてくれません。

1食に、ご飯茶碗に軽く1杯分ぐらいのエネルギーをとることが必要です。



緑黄色野菜と果物も毎日！

野菜や果物はβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが含まれ、これらを摂ることで体内の抗酸化作用を高めると言われています。カロテン含有量の多い緑黄色野菜や生の果物には、総じてビタミン類が多く含まれています。認知症予防のために積極的に摂ることをオススメします。



1日3食！の規則正しい食事

欠食は無いように
しましょう！

