



コスモス薬膳

Cosmos Health Clinic



認知症予防食品

NO	食品		作用	成分	
1	さば缶	まぐろのとり	魚類	“脂がおいしい”魚:オメガ3 脳の認知機能維持	オメガ3 (DHA EPA α リノレン酸)
2	豚肉		肉類	糖質代謝促進 記憶・集中力アップ 脳活性化	ビタミンB1 アラキドン酸
3	卵		卵	脳の神経細胞を作る アセチルコリンの素 セロトニンの原料	必須アミノ酸 トリプトファン レシチン
4	アマニ油		オイル	オメガ3 脳の認知機能維持	オメガ3 (DHA EPA α リノレン酸)
5	トマト		ナス科	強力な活性酸素除去 アミロイド β 抑制	アルカロイド カロテノイド リコピン カロテン ビタミンC E
6	玉ねぎ		ネギ属	強力な抗酸化力 血管を強くし脳血流改善	ポリフェノール ケルセチン 葉酸
7	ブロッコリー		アブラナ科	葉酸の吸収を高める 免疫力アップ 動脈硬化予防	ビタミンC β カロテン
8	アボガド		クスノキ科	動脈硬化予防 余分な塩分排出	ビタミンE カリウム 葉酸
9	モロヘイヤ		アオイ科	強力な抗酸化成分	β カロテン ビタミンE ムチン
10	枝豆		マメ科	ホモシステイン無害化 アセチルコリンの素 セロトニンの原料	トリプトファン ビタミン カルシウム 食物繊維 鉄分 タンパク質 葉酸
11	くるみ アーモンド ピスタチオ		ナッツ類	アミロイド β 抑制 アセチルコリンの素 セロトニンの原料	トリプトファン ビタミンE ネラル分
12	ヨーグルト		乳製品	乳酸菌の作用で消化しやすいタンパク質 脳の神経伝達物質の働きがスムーズになる	カルシウム ミネラル分
13	ターメリック(ウコン)		香辛料	アミロイド β 抑制 抗酸化作用 動脈硬化予防	クルクミン
14	緑茶		嗜好品	脂脂肪吸収を抑える 集中力を高める 抗酸化作用 脳神経細胞保護	カテキン テアニン
15	コーヒー 赤ワイン		嗜好品	抗酸化作用	クロロゲン酸 ポリフェノール