

脳の健康リスクを考えよう

脳のエネルギーはブドウ糖とよくいわれますが、糖以外にも大切な栄養素が沢山あります。

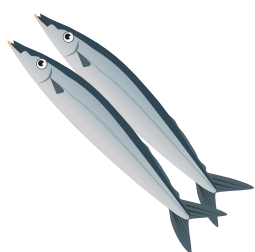
脳は60%の脂質と40%のたんぱく質が主体となっており、維持するためには良質の脂質とたんぱく質が必須です。また、脳の機能が正しく働くためには、アミノ酸やビタミン・ミネラルが欠かせませんので、毎日の食事から、バランスよくこれらの栄養素を摂取する必要があります。



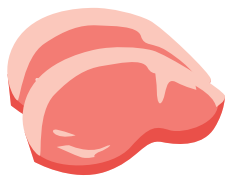
一日のたんぱく質量

たんぱく質不足は、肌荒れや貧血、疲れやすい、集中力・思考力の低下につながる他、長期にわたる不足は、免疫力の低下や筋肉量の低下、骨粗しょう症の要因となり、高齢者に至っては、衰弱・転倒・認知症リスクにつながります。

一日の必要量を満たすためには、以下を目安に毎日食べる必要があります。



魚介
70g



肉
45~70g



牛乳
200ml



卵
1個



豆腐1/3丁又は
納豆1パック

意識したい栄養素

EPA/DHA・アミノ酸・レシチン・リン脂質・ビタミン類・L-カルニチン・ビタミンEなど

👍 おすすめレシピ 👍



豚肉と野菜のめんつゆ炒め



牛肉とブロッコリーの黒胡椒炒め



さんまのカレー風味揚げ



納豆とオクラのピリ辛どんぶり

意識したい栄養素とそれを含む食品の例



レバー



豚肉



枝豆



ほうれん草



さんま



納豆



カツオ



バナナ

ビタミンB群