



段取り
 好奇心
 記憶力

・脳の衰えを防ぐ-vol.2-

ボケ予防につながる暮らし方アイデア。

計画を立てて行動をする。 仕事や家事をするときは、短時間で集中的に行う。

いつもと違うことをする。 いつもと違う料理をつくる、普段と違う道を散歩するなど、生活に変化を加えてみる。

毎朝、前日に自分でやったことを5つ書き出します。 行動を書き留めることは、記憶力を刺激することになります。書き捨てても良いし、日記代わりにしても良いでしょう。

脳を活性化させる食物一覧



食品	有効成分	効用
卵	コリン	脳の記憶形成を助ける。血管を拡張し、血圧を下げる。
レバー	ビタミンB12	脳の働きに関与。記憶力・集中力を高める
背の青い魚	DHA	神経細胞を修復、活性化。血流をよくし、血管障害を予防。
ナッツ類	ビタミンE	細胞を破壊する過酸化脂質を抑え、動脈硬化やしみも防ぐ。
大豆製品	レシチン	血管壁のコレステロールを溶かす。動脈硬化を防ぐ効果大。
納豆	ナットウキナーゼ	血栓の主成分・フィブリンをとかす働きがある。
コーヒー	トリゴネリン	神経細胞を活性化し、新たな神経回路を形成する。
長ねぎ	リン脂質	脳の神経細胞を守っている細胞膜の一つ。
玉ねぎ	ケルセチン	血液をサラサラにし、血栓を防ぐ。狭くなった血管を広げる。
焼きにんにく	メラノイジン	脳内の血流が促され集中力、記憶力が強化される。
ごま	ビタミンE、B12	脳内の血管を丈夫にして血圧を安定させ、ボケを防止する。
しいたけ	エリタデニン	血液中における総コレステロール値を下げる働きがある。
	フィステリ	コレステロール値や血圧を下げる。総合的に働いてボケを防ぐ。