栄養科だより

平成30年5月
光南病院　栄養科発行

脳の健康を保つ　ブレインフードって？

認知症や寝たきりにならずにいつまでも健康でいたい・・・
そのためには脳の健康が不可欠です。
今回は脳をいきいきと健康に保つためのブレインフードについてご紹介します。

ブレインフードとは？

ストレスや加齢などによる脳の機能低下を防ぐ効果が期待できる『脳機能改善食品』のこと。脳の血流を良くする、脳神経細胞の減少を遅らせて活性化するなどして、集中力や記憶力アップする効果も期待できる。
日々の食生活に適度に取り入れ脳の健康を保ちましょう。

栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。
医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。

栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。

医療法人　光風会　光南病院
〒329-0214
栃木県小山市乙女795
TEL　0285－45－7711

ブレインフードとしておすすめの食品

大豆製品：脳の機能向上

脳の機能向上に効果的な**トリプトファン**や**レシチン**を含む。
トリプトファン・・・必須アミノ酸の一種で脳内物質であるセロトニンのもとになる。
レシチン・・・脳や神経組織に多く存在している成分。
記憶力や学習機能の向上が期待されている。また、記憶に関係する脳の神経伝達物質（アセチルコリン）の原料になり、若い人から高齢者まで脳機能の改善効果あり。

野菜・きのこ類：神経細胞を活発にする

腸は『第二の脳』と呼ばれ、腸内環境が脳と密接に関係。
野菜やきのこ類に含まれる**食物繊維**が腸内細菌のエサとなり、善玉菌が増えて腸内環境を向上。
⇒神経細胞を活発にする効果が期待できる

カカオ：脳の血流改善

テオブロミンが血管を拡張し、血流を改善。
高カカオチョコレートがおすすめ。

青魚：記憶力を高める

青魚に含まれる**DHA**は記憶力を高める効果あり。
DHAは熱に弱く酸化しやすいため新鮮な青魚を刺身で食べるのがおすすめ。

くるみ：脳の発達・機能を助ける

くるみに含まれる**多価不飽和脂肪酸（オメガ3）**が脳の発達や機能に関わる。
多価不飽和脂肪酸（オメガ3）を十分に摂り、高齢者の認知機能が改善したという報告もあり。
一日7～8粒が目安。

乳製品：脳内物質の材料となる

カルシウムが脳内物質の分泌を促す。
また、脳内物質のもとになる**トリプトファン**や**チロシン**が豊富。

病院食レシピ

鮭の和風ソテー

【材料　（4人分）】

- 鮭　4切れ
- A
  - 醤油　小さじ1 1/2
  - みりん　小さじ1/2
  - 酒　小さじ1/2
- しいたけ　2個
- 玉ねぎ　小1個
- 赤ピーマン1/2個
- B
  - 薄口醤油　小さじ1 1/2
  - みりん　小さじ1 1/2
  - 酒　小さじ1 1/2
  - バター10g
- 青ねぎ　少々

【作り方】

①しいたけ、玉ねぎ、赤ピーマンを薄切りにする。
②Aにつけておいた鮭を焼く。
③バターでしいたけ、玉ねぎ、赤ピーマンを炒め、しんなりしてきたらBで味付けをする。
④酒に③をのせ、きざんだ青ねぎをのせて出来上がり。

新玉ねぎを使用して甘味とシャキシャキとした食感が楽しめるメニューです。