

認知症を防ぐ食品・サプリメント・生活習慣

魚・DHA/EPA

魚に多く含まれる DHA や EPA などの n-3 多価不飽和脂肪酸には、抗酸化作用・抗炎症作用・神経細胞調節作用などがあり、DHA・EPA そのものや魚の摂取によりアルツハイマー病のリスクや認知機能の低下が減ること報告されています。

→ 魚を食べて認知症予防

→ DHA・EPA のサプリメントで認知症予防かも

果物・野菜

果物・野菜に多く含まれるポリフェノールやビタミン類には抗酸化作用があり、認知症の予防効果が期待できます。

→ 果物・野菜を沢山食べて認知症予防

お茶

カテキン（緑茶）やテアフラビン（紅茶）などのポリフェノールには抗酸化作用があり、認知症を減らす効果が期待できます。ほうじ茶にはこの効果は期待できません。

特に緑茶にはアミノ酸であるテアニンがより多く含まれており、テアニンは認知機能を改善させ、さらに脳内の脳由来神経成長因子（BDNF）を脳内で増やすことより脳神経の成長を促し、しかも脳虚血から脳細胞を保護します。つまり、認知症の予防効果が期待できます。テアニンは安い緑茶に少なく高価な緑茶に多く入っていますし、サプリメントとして販売もされています。

→ お茶を飲んで認知症予防

→ テアニンのサプリメントで認知症予防

イチョウの葉のサプリメント

イチョウの葉には、抗酸化作用があるとともに、血液を固まりにくくする作用があり、認知症予防に良いことが報告されています。特に脳血管性の認知症を予防する効果が期待できます。ただし、血を固まりにくくする薬を飲んでいる人は同時に飲まないでください。薬を飲んでいるときには、各主治医に相談してください。

→ イチョウの葉サプリメントで認知症予防

補足) 抗酸化作用：老化には「酸化」が大きく関与されていると考えられ、認知症においても酸化が影響していると考えられています。抗酸化作用を持つとされる飲食物は、認知症を防止する効果を持つと考えられます。

運動

運動をすると、脳内の脳由来神経成長因子（BDNF）を脳内で増やし脳神経の成長を促し、同時にアルツハイマー病の原因となるアミロイドβの沈着を防ぎ、認知症を予防します。

→ 適度な運動で認知症予防