

# 「もの忘れ」しない脳をつくる！

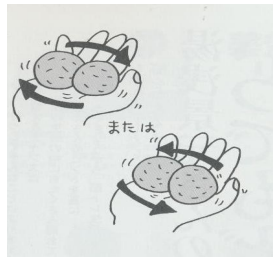
「人の名前が覚えられない」「うっかり忘れ物をしてしまう」そんな風を感じることはありませんか？  
記憶力の低下に代表される脳機能の低下は、食生活や運動といった生活習慣と深くかかわることがあります。  
今日から「脳によい」生活をスタートさせましょう。

脳によい栄養	効果	多く含む食品	おすすめ料理
不飽和脂肪酸DHA (ドコサヘキサエン酸)	脳の機能低下を抑える	青背の魚（イワシ、アジ、サンマ、サバなど）	サバ大根・アジの焼き南蛮
β-カロテン	脳細胞を破壊する一因である活性酸素の働きを抑制する	緑黄色野菜（人参、ピーマン、小松菜など）	人参とブロッコリーのきんぴら 小松菜と赤ピーマンの炒め物
レシチン	脳の神経伝達物質をつくる	卵黄、大豆、納豆、豆腐	納豆の山かけ・豆腐入りかき玉スープ
ビタミンE	脳の血流を良くする	β-カロテン同様緑黄色野菜に多い	かぼちゃとほうれん草の胡麻和え
グルタミン酸	うま味成分としても知られている 脳の機能を高める	こんぶ、トマト、出汁	トマトとまいたけのピーナッツあえ

## 脳によい運動 身近にあるものを利用し、ゲーム感覚で脳を鍛えよう！

手のひら玉まわし

手のひらにゴルフボール大の玉を2つ乗せ、手のひらの上で回してみ、回しにくい方向に回す。



ひとりじゃんけん

左手が右手に勝つように、グー・チョキ・パーをリズムカルにくりかえす。できるようになったら、反対にしたり順番を変えてみよう。



その他にも、きき手とは反対の手で歯を磨く、食事のときはゆっくり噛む、外出の時は身だしなみをチェックしてから出かけるなども脳を鍛える効果があります。毎日の生活に取り入れて無理なく脳を鍛えましょう。