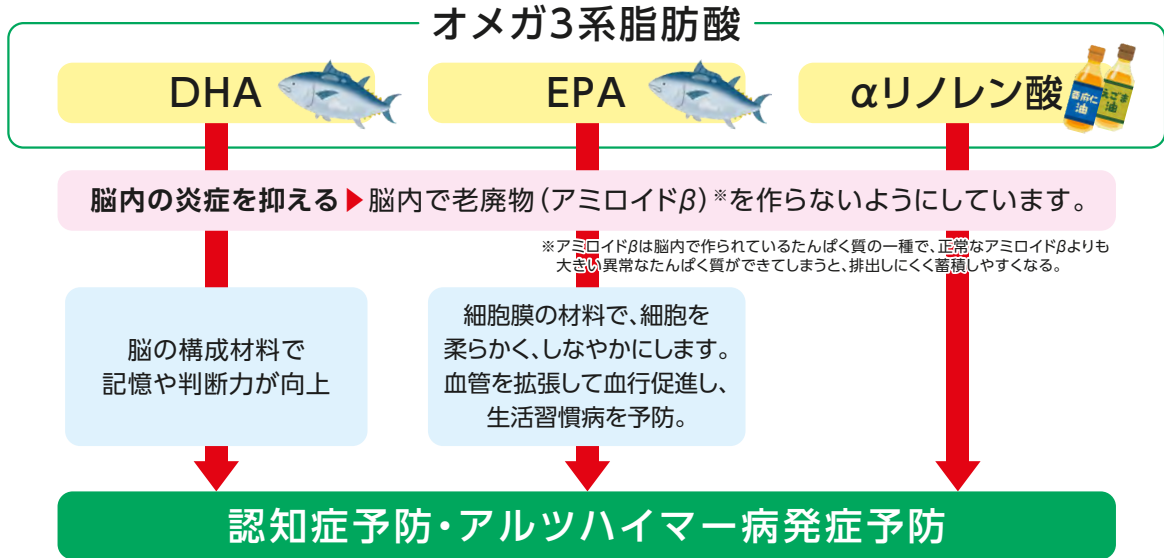


# 元気のひきだし

## 脂質と認知症の関係が分かってきました!

脂質というと体についた体脂肪をイメージすることが多いと思いますが、脂質はエネルギー源として使われているだけではなく、細胞膜の材料となったり細胞を守るなどとても大切な役割をしています。特に脳にとって脂質は大切です。

認知症予防に関係があるとされる脂肪酸は、**多価不飽和脂肪酸**の中の「**オメガ3系**」の脂肪酸です。



### ■ 認知症予防・アルツハイマー病発症予防に良い脂質とは？

**DHA/EPA** : サバ、イワシ、さんま、鮭などの魚油

**αリノレン酸** : アマニ油・えごま油

### ■ アマニ油とえごま油ってなに？

**アマニ油** : アマ科の植物「アマ」の種子「アマニ」が原料

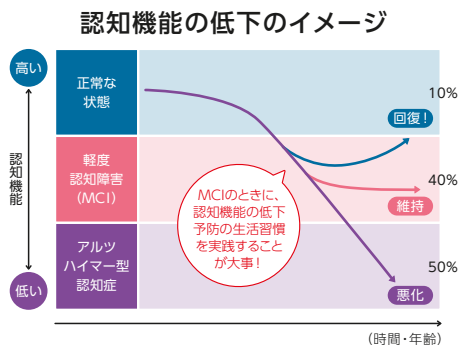
**えごま油** : シソ科の植物であるえごまの種子が原料

※摂取量の目安: 1日小さじ1杯



オメガ3脂肪酸	アマニ油・えごま油は加熱NG		アマニ油	えごま油
<p style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">αリノレン酸</p>	<p style="background-color: #90EE90; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">かける</p>	<p style="background-color: #90EE90; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">和える</p>	<p style="background-color: #FFD700; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">混ぜる</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">シソ</div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">アマニ</div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">えごま</div> </div> <p style="color: green; font-weight: bold;">に豊富に含まれる</p>	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto;">  </div> <p>卵かけごはん ヨーグルト 味噌汁</p>	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto;">  </div> <p>サラダ カルパッチョ</p>	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto;">  </div> <p>コチュジャン ラー油</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>55%</p>  <p>「リグナン」 女性ホルモンに 似ている</p> <p>苦味が少しある</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>αリノレン酸 その他</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>60%</p>  <p>「ロズマリン」 抗炎症・抗酸化 作用</p> <p>味 香ばしい</p> </div> </div>

### ■ 認知症予防に良い脂質を取り入れよう!



左の図のようにMCI(軽度認知障害)の状態を放置せず、認知症を予防できる脂質を日頃から取り入れましょう! MCIの状態を防ぐためにも意識して摂取してみましょう!!

またこの脂質は、血液サラサラ的作用もあるので、生活習慣病予防にも役立ちます!