

# M&S歯科クリニックNEWS

## VOL. 2

新年明けましておめでとうございます。本年も皆様の健康を、お口を通してサポートさせていただきますので、2022年もM&S歯科クリニックをどうぞよろしく願い致します。

今月は2022年を充実した一年にするための**脳に良い食事**についてです！

### ブレインフーズ

#### (脳を活性化させる食)

脳の神経伝達をスムーズにして、記憶力・集中力・学習機能を向上させる食事

うつ病・認知症を予防改善する食事  
心の病予防改善食



#### 大豆・豆腐・味噌・枝豆・豆乳・きな粉

レチシン：脳細胞の活性化

チロシン：集中力の向上・ストレス緩和

#### ごま

ビタミンE：脳細胞の酸化（老化）を防ぐ

#### 玄米

ナイアシン：うつ病予防

フェルラ酸：心の病・認知症予防

ギャバ：リラックス作用