

# M&S歯科クリニックNEWS

## VOL.3

こんにちは。厳しい寒さは残るものの、暦の上では春を迎えました。今月も先月号に引き続き、ブレインフーズについてです。

大豆は脳の栄養！大豆は、神経伝達に効果があると言われているので、特に高齢者（認知症対策）やお子様（脳機能発達）に、毎日食べて欲しい食材です！

### 玄米が認知症を改善する

認知症は食原病であり、代表的な病名はアルツハイマー型認知症で、脳の神経細胞が少しずつ死んでしまう病気です。

他に、前頭・側頭型認知症、レビー型小体病や、脳梗塞や脳出血が原因で脳の神経伝達に障害が起こる脳血管性認知症があります。原因はあまり解明されていませんが、高血圧・糖尿病・脂質異常症が引き金になっていることが多いと言われています。

よって、まずは生活習慣病を予防・改善していく、食養生と運動が大切です。

ブレインフーズ⇒脳の機能を高める  
⇒記憶力が高くなる・集中力UP・  
成績が伸びる・やる気が出る

