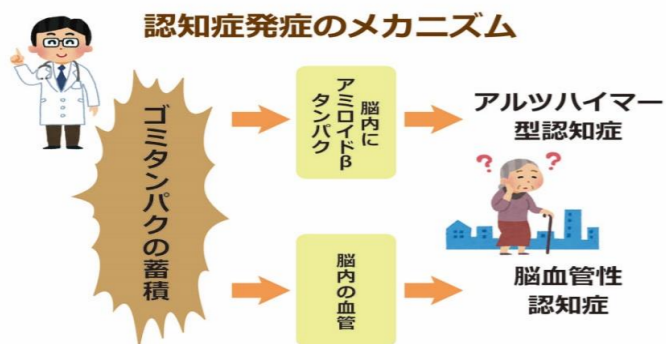


## 認知症予防★



＜認知症予防に効果的な食材 カフェイン＞  
認知症予防にはコーヒー＆緑茶！1日2～3杯を目安に飲むと効果的



アルツハイマー型認知症の原因物質として、「アミロイドβタンパク」という物質が考えられています。これは、加齢とともに脳内に溜まっていく「ゴミタンパク」の一種。若いうちにも溜まることはあるのですが、その時点では体内で掃除する機能があり、一時的にそうなることはあってもすぐにキレイになるのです。

このゴミタンパクは、「ラクナ梗塞」と呼ばれる小さな脳梗塞の原因にもなり得る物質です。このゴミタンパクが脳内に溜まって血栓になると、脳梗塞や脳出血のリスクが高まり、同時に脳血管性認知症になる可能性も出てくることに。

つまり、アルツハイマー型認知症でも脳血管性認知症でも、いかにゴミタンパクである「アミロイドβタンパク」を溜め込まないかが認知症の予防になる、ということになるのです。

そのためには、糖分・油分・塩分・アルコールの摂取を控えることが大事。体内にこれらが蓄積されると、細胞から徐々に水分が減少し、代謝機能が悪化すると考えられています。すると、ゴミタンパクが体内に溜まっていき、認知症を引き起こす一因になってしまう…。こう考えると、食生活の改善が認知症の予防につながるのも頷けますよね。

「カフェイン」と聞くとコーヒーを思い浮かべる人も多いと思いますが、日本人にはおなじみの緑茶にも多く含まれているもの。これらコーヒーや緑茶に含まれるカフェインが認知症予防に効果的とする研究は世界各国で行われており、学術論文としても発表されています。

例えば『オランダ国立公衆衛生環境研究所』の研究によると、コーヒーを1日3杯飲む高齢者の認知機能の低下が最も小さく、逆にコーヒーを飲まないという高齢者の中には認知機能の著しい低下が見られる人が多かったそう。

国内に目を向けると、東北大学医学部の社会医学講座公衆衛生学分野の研究により、緑茶を1日2杯以上飲むことが認知機能の維持に効果的だということも判明しています。

認知症予防のために緑黄色野菜を積極的に摂ると良いというと同様に、カフェインもまた、血液にゴミタンパクが溜まるのを防ぐ役割があるというのが根底にある考え方。血流を良くし、かつ脳内の神経伝達を良くする働きがあるのです。

## 不動産情報



### 賃貸アパート



場所：三野町吉津  
賃料：46000円  
間取：3DK  
POINT：  
駐車場2台付

### 賃貸一戸建て



場所：多度津町  
賃料：53000円  
間取：2LDK  
POINT：  
駐車場2台付

## ～11がつのレシピ



### 白菜とツナのおんかけ汁

#### 材料 (4人分)

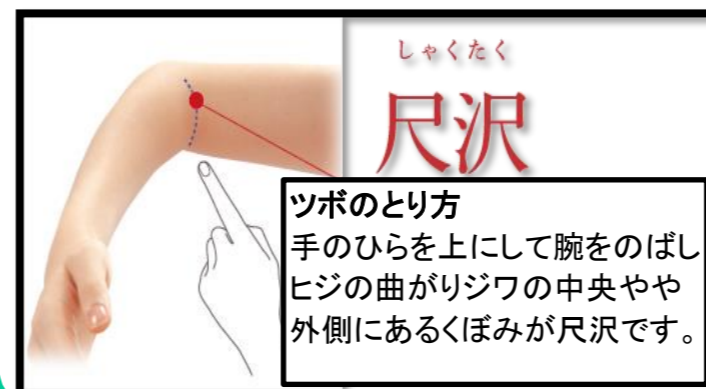
・白菜 1/4コ(600～800g) ・ツナ (オイル漬け/缶詰/小) 1缶

[A] ・酒 大さじ3 ・うす口しょうゆ 大さじ2 ・水 カップ2 ・かたくり粉 大さじ1

#### 作り方

- 1 白菜は芯と葉に切り分け、芯は縦に細切りにする。葉は大きくザク切りにする。
- 2 鍋の中を水でぬらし、白菜の芯、葉を詰める。真ん中をあけて、缶詰ごとツナを入れ、[A]を加えてふたをし、強めの中火で10分間煮る。
- 3 仕上がり間際に底から全体を返し、ひと煮立ちしたら、かたくり粉大さじ1を同量の水で溶いて加えとろみをつける。

## せきのツボ



コンコンせきをする人が増えてきます。冷たく乾燥した空気が呼吸とともに肺をはじめ気管支、ノドなどに入ってくると、その刺激で粘膜を守っている潤いなくなり、呼吸器の機能が低下するためにせきはおこります。せきは肺の中に異物を入れないようにするカラダのバリア機能です。東洋医学で秋の臓器とも呼ばれる肺は、乾燥が苦手です。

## 四国88箇所御朱印の旅

### 29番札所

## 摩尼山 宝蔵院 国分寺

(まにざん ほうぞういん こくぶんじ)

所在地 〒783-0053 高知県南国市国分546

電話 088-862-0055

国指定文化財・金堂・庭園、句碑(本堂を背にして、春は桜・牡丹、初夏には紫陽花、秋には萩と、心やすまる参道、創建当時の七重塔の心柱をささえた礎石、杉苔の美しい庭園が広がる。



## (株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
32周年

エイシン

検索