

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

why's square

No.345

2019年 10月号

「脳のための5つの栄養素」で
早期対策！

軽度認知障害 (MCI)

- 今日も元気！ ホワイズ健康生活 2
- 軽度認知障害 (MCI) 2
- 教えてホワイズ 栄養素Q&A 6
- プロテイン 6
- からだが変わる！ 健康セルフケア 7
- お尻ストレッチ 7
- 管理栄養士のコラム 8
- あきらめない！ 耳の健康 8



「脳のための5つの栄養素」で早期対策！ 軽度認知障害(MCI)

人生100年時代、認知症対策していますか？

年齢を重ねると、だれもが心配になる認知症。最近では、軽度認知障害も注目されていますが、両者を合わせると、65歳以上の4人に1人になります。(厚生労働省、2012年調査)

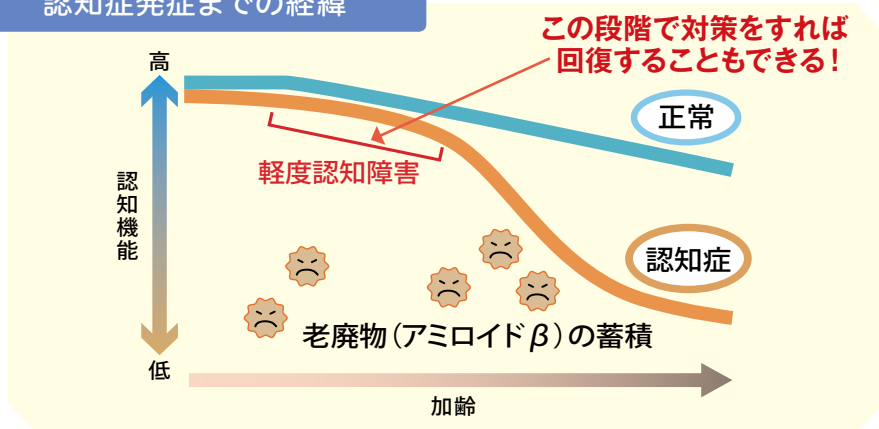
軽度認知障害が進むと認知症に!?

軽度認知障害は「認知症の一手手前の段階」で、脳に老廃物(アミロイドβ)が蓄積することが原因とされています。もの忘れなどがありますが、日常生活には支障がないため見過ごされがちです。この段階で対策をすれば、認知機能が約14～44%回復するとも言われます。また最後まで認知症の症状が出ないこともあります。

脳のための栄養素が、対策の要

対策にまず必要なのが「脳のための栄養素」を積極的に摂ること。また、発症を高める動脈硬化、高血圧、高血糖などの予防・改善、運動、睡眠など生活習慣の見直しも不可欠です。

認知症発症までの経緯



あれ？いつもと違う

軽度認知障害で現れる変化やサインです
家族みんなでやってみよう



家事

- 鍋を焦がしてしまった
- 料理の段取りが悪くなった
- 味つけが変わったと言われる
- 財布に小銭がたまるようになった
- ATMの操作にまごつく
- 洗濯物を干し忘れる

日常

- もの忘れが多くなったと感じる
- 探し物、置き忘れが多くなった
- 何度も同じ話や質問をしてしまう
- 怒りっぽくなったと言われる

外出時

- 持ち物を何度も確かめる
- 約束の日時や場所をまちがえる
- 服装に気を遣わなくなった
- 外出するのが面倒になった
- 駅に着く時間が前よりもかかる



大丈夫!?

運転中のヒヤッとした経験は脳の衰えのサイン!?

運転中は、安全のために脳をフル回転させ、歩行者や自転車の動き、信号などの情報を瞬時に判断しています。ところが軽度認知障害や認知症はもとより、年齢とともに脳の機能が衰えてくると、判断が遅れがちに。ブレーキの遅れ、擦るなど、ヒヤッとした経験はありませんか？「脳のための栄養素」を積極的に摂り、健康な脳を保ちましょう。



脳のための、選ばれた栄養素です

軽度認知障害 (MCI) 対策なら、迷わず「5つの栄養素」

1

イチョウ葉エキス

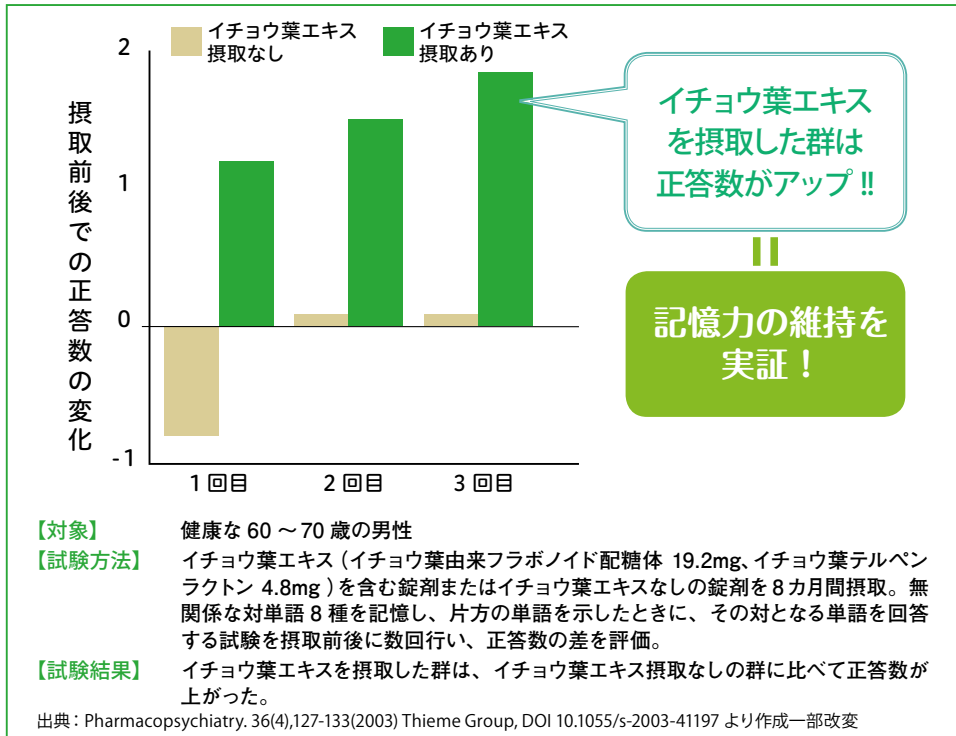


イチョウ葉エキスの原料となるイチョウは、2億年以上前から存在する生命力が強い植物です。

イチョウ葉エキスには脳細胞の活性化や抗酸化作用がありますが、近年は記憶力を維持する効果が脚光

を浴びています。ヨーロッパでは認知機能等の改善を期待した医薬品として認められているほどです。

イチョウ葉エキスは一般食品では摂ることができないため栄養食品で毎日摂り、しっかり対策しましょう。



2

L-アルギニン

アミノ酸の1つで、衰えがちな情報伝達をスムーズにします。リラックス効果や興奮を鎮める働きもあります。



4

DHA

記憶や学習に関わる海馬に多く含まれ、脳の発達や神経伝達機能を高めまします。脳細胞の減少を遅らせる働きもあります。



3

ホスファチジルセリン

脳のストレスを和らげ、記憶力・認識力をアップ。受験生などのストレス対策にもおすすめです。



5

ビタミンE

活性酸素から脳細胞を守ります。脳の血行不良や記憶力低下の抑制に役立ちます。



読解力、集中力を高め 情緒不安定の改善にも役立つ DHA

DHAは青背の魚に多く含まれ、脳の発達や働きを高める重要な栄養素です。DHAを積極的に摂ることで、「読解力が向上した」「反抗性や情緒不安定が改善した」という研究結果もあります。

家事や仕事の効率、昇級試験など、脳の活性化は年齢を問わず必要なため、中高年以外の人でも栄養食品でしっかり補給しましょう。

効率よくタンパク質を摂るために

プロテイン

Q 運動するときは、いつプロテインを飲むのがいい？

A ベストタイミングは運動直後、とくに運動後30分以内です。運動により疲労した筋肉の修復には、筋肉の材料となるプロテイン（タンパク質）が必要です。丈夫な筋肉は転倒や寝たきり、認知症の予防にもなるため、しっかりタンパク質を摂りましょう。

Q プロテインを飲むと太る？

A いいえ、それはまちがいです。むしろ、タンパク質が不足すると、筋肉量が減少して基礎代謝が落ちるため、太りやすくなります。プロテインならエネルギーや脂肪、コレステロールなどを抑えて、良質なタンパク質を補うことができます。

健康と美容をサポートするなら

大豆タンパク+乳清タンパク+青パパイヤが入ったプロテインを摂りましょう！



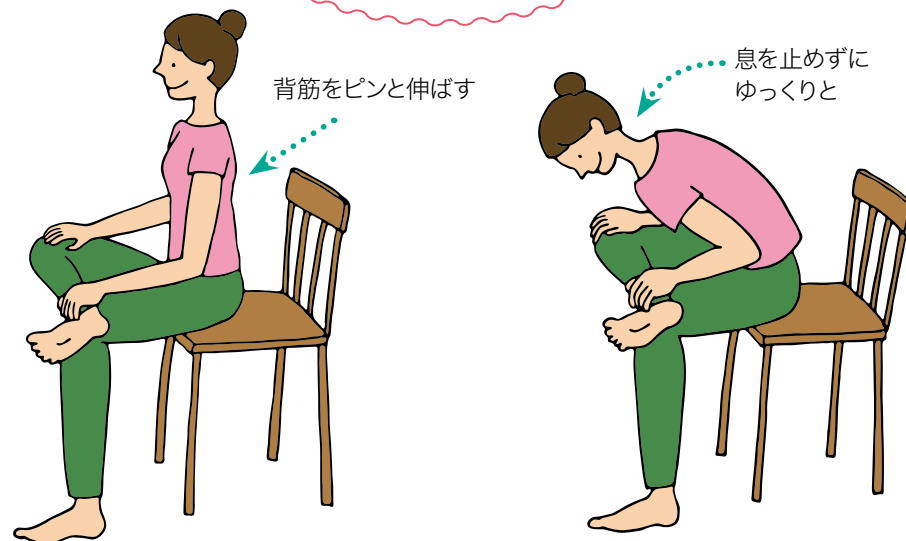
からだが変わる！

健康
セルフケア

お尻ストレッチ

お尻の筋肉をしっかり伸ばして、柔軟性を保つことは、腰痛予防にもなります。

左右1回ずつで1セット
1日2セット行いましょう



- ① イスに浅く座り、右脚を左ひざの上に乗せる。
- ② 上半身を倒していく。お尻の筋肉が伸びて「気持ちいい」と思える状態で10秒キープ。

Point
ポイント！

ここに注意

すでに腰痛の症状がある人は、くれぐれも無理をしないで、ゆっくりと行いましょう。

あきらめない! 耳の健康

管理栄養士
白岩 百映子

みなさんは、毎日会話をしていますか? じつは、認知症対策には、栄養や運動とともに会話も欠かせません。そうすると重要なのが「耳の健康」。テレビの音が大きいと言われた、「佐藤さん」と「加藤さん」を聞き分けにくくなった、などはありませんか? 聞こえにくさを放っておくと、耳から入る情報が少なくなり、脳が衰え、認知症のリスクが高くなります。

聞こえにくさは、一般的に、年齢とともに有毛細胞(音を聞くために必要な細胞)が減るために起こります。「また年齢かあ…」と思った方、あきらめないで! 年齢を重ねることは避けられませんが、進行を抑えることは可能です。そのポイントは血管の若さ! 栄養や酸素を送る血管が傷ついたり、血流が悪くなることも、聞こえにくさに影響します。血管の若返りに必要なタンパク質やアルギニン、シアノール、ビタミンEなどを摂って、耳の健康を保ちましょう。



ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

ホワイズ製品取扱い販売会社 ご案内

- (有) ホワイズ北海道販社 ☎ 011(736)9080
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目 1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-35 マンション広尾台 107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872
〒275-0016 習志野市津田沼 1-12-7 リーデンススクエア津田沼 101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 093(931)3331
〒802-0074 北九州市小倉北区白銀 1-3-10 あいうらビル 706
- (株) エム・シー・エフ
本社 ☎ 092(473)4569
〒812-0007 福岡市博多区東比恵 4-5-23
東京事業部 ☎ 03(3279)4653
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町 1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い
ホワイズ製品は私どもがお届けします。