

血管の老化・低栄養を防ぐ



血管の老化は全身の健康に影響を及ぼします。
脳に栄養を届ける血管の老化は、認知症のリスクにもつながります。

①血糖値を上げすぎない

糖質のとり過ぎで食後に血糖値が急上昇する現象「グルコース・スパイク」は糖尿病のリスクを高めます。



ご飯

- よく噛むことでゆっくり消化される
 - 玄米や雑穀をまぜる（食物繊維が豊富）
- ⇒ 血糖値の上昇が緩やかに

おにぎり



ご飯は冷ますとでんぷんの一部が「レジスタントスターチ」という食物繊維と似た働きをするでんぷんに変わり、血糖値を上げにくくするともいわれます。

炊き込みご飯



具に良質なたんぱく質（肉 魚）や食物繊維（野菜 きのこと海藻類）を

★糖質の多い調味料（大さじ1杯あたりの糖質量g）			
砂糖	8.9g	加-ゆ(1かけ)	8.2g
みりん	7.8g	ケチャップ	3.8g

②良質なたんぱく質をとる

（加齢とともに「補給」必要量は減りますがたんぱく質必要量はほぼ同量です。）



肉 魚 100g中に約 20g のたんぱく質が含まれます

1日の必要量（65歳以上） 男性 60g 女性 50g

③良質な油をとる

- さば ぶり さんま サーモンなど
EPA DHA（旬の魚・脂ののった魚を）



- オリーブオイル
加熱に強く酸化されにくい
オレイン酸



- 亜麻仁油 えごま油
熱に弱く酸化しやすいため
ドレッシングなどに
α-リノレン酸



×摂りすぎ注意

トランス脂肪酸

マーガリン



動脈硬化の進行を早めます



エネルギー・たんぱく質が不足すると
ビタミン ミネラルも体の中で上手く働きません。
血管を老化させない食事元気な脳と体をつくりましょう。

