

認知機能を低下させにくい食事とは？

地中海食は認知機能維持や生活習慣病予防に役立つとされてきました。その後の研究からのエッセンスを踏まえると、緑黄色野菜、豆、海藻、キノコ、青魚、卵や肉類、適度に硬い食事、緑茶をよく摂りましょう。一方ソーセージなどの加工食品、ファストフードは控えましょう。

「地中海食」の内容

摂取頻度	食品内容
月に数回	牛肉や豚肉、お菓子やケーキ
週に数回	鶏肉、卵、乳製品
毎週少なくとも2回	魚、海産物
毎回の食事	野菜、果物、全粒粉、オリーブオイル、豆、ナッツ、ハーブやスパイス 水
毎日	運動、誰かと一緒に食事をする

和食との比較研究はあまりされていません