

# 脳の老化を防ぐ

## 物忘れが増えたら カルシウムを摂ろう

物忘れが増えたり、集中力が切れたり、新しいことに挑戦する意欲がなくなったりしたら、脳の老化のサインかも。脳細胞は一定の年齢になると減る一方といわれてきましたが、最近では年齢に関わらず一生増えるという研究結果もあります。脳を若く保つために、カルシウムやその吸収を高めるビタミンD、たんぱく質などを摂りましょう。

## 鮭

骨や体を作る他、脳の老化や高血圧・動脈硬化予防にも役立つカルシウムが豊富。たんぱく質やビタミンD、DHA・EPA、美肌に効果的な赤い色素のアスタキサンチンも含まれます。皮も一緒に食べましょう。



## チーズ

カルシウムやたんぱく質が多く、たんぱく質が分解される際のカゼインがカルシウムの吸収率を2〜3倍に高めます。脳の活性化につながるビタミンB12も豊富。添加物の少ないナチュラルチーズがおすすめ。



## タラコ

脳神経の働きを助けるナイアシンやたんぱく質が豊富です。ナイアシンにはアルコールを分解する働きもあるので、二日酔い防止にも役立ちます。選ぶ時はふっくらしていて粒が大きく、皮が薄いものを。



## 脳を老けさせない食習慣

脳の老化を防ぐポイントには「血糖値を上げない」と「脳をサビさせない」こと。お菓子やジュース、パンなどの他、根菜類にも糖分があるので摂り過ぎは禁物。紫外線やストレスはサビの原因となるので避けましょう。

カルシウムがたっぷり摂れる！

## 鮭ときのこの簡単ホイル焼き

25分

**材料** 鮭…2切れ  
(2人分) 酒…小さじ1  
ナチュラルチーズ(スライス)…2枚

きのこ類…40g  
ブロッコリー…40g  
レモン汁…少々

- 作り方**
- 1 鮭に酒をふりかけます。小分けにしたブロッコリーをゆでます。
  - 2 アルミホイルに1とチーズ、きのこ類をのせ、左右をねじってしっかり閉じます。
  - 3 オーブントースターで15分焼き、食べる前にレモン汁をかけます。



豆腐のレシチンも脳の老化防止に

## タラコあんのせ豆腐

20分

**材料** 豆腐…1/2丁 だし汁…180ml  
(2人分) タラコ…1/2腹 片栗粉…大さじ1/2  
ミツバ…少々

A 酒…大さじ1.5  
しょうゆ…小さじ1/2  
みりん…小さじ1

- 作り方**
- 1 鍋でだし汁を煮立たせ、切った豆腐を入れ、再度煮立ったら弱火で2〜3分煮て取り出します。
  - 2 同じ鍋にAを入れ、煮立ったら弱火にしてタラコの中身を入れます。水で溶いた片栗粉を入れ、トロミがついたらあんの完成。
  - 3 あんと刻みミツバを1にかけてできあがりです。

うどんやごはんのせてもイケます！

