

カラフルな野菜で認知症予防

カラフルな野菜や果物を食べている人は認知症の発症が少ない！！ バージニア大学の研究で明らかに！



保健師：大岡睦子

認知症の人は野菜や果物のカラフル色素「カロテノイド」の代表
「ルテイン」「ゼアキサンチン」「リコピン」の血中濃度が低く
不足している事が分かりました！カラフル野菜を取りましょう！

ルテイン

ブルーベリー・アボカド・ほうれん草・
小松菜・モロヘイヤ



ゼアキサンチン

トウモロコシ・パプリカ



リコピン

トマト・人参



カロテノイドは脂溶性なのでドレッシングをかけたり
油でいためると効率よく取れますよ！