

野菜や果物は認知症にも効果的！

野菜や、果物の「抗酸化物質」に認知症の発症を遅らせる効果があると言われています



保健師：大岡睦子

**緑や赤・黄色・紫などカラフルな野菜や
フルーツを食べるといいことがありますよ！**



活性酸素を取り除く抗酸化
の働きは加齢とともに低下
していきます。抗酸化物質を
取ることは脳の健康にもい
いことがアメリカの神経学
会で発表されました

色の濃い野菜や果物に含
まれるルテイン・ゼアキサ
ンチンの血中濃度が高い
集団は認知諸王のリスク
が7%下がったそうです



**カラフルな野菜や果物は、2 型糖尿病にも効果的
という事も分かっています！**

