

Q もの忘れに効果のある食べ物を教えてください。

A 肉、魚、野菜とバランスのいい食事が、もの忘れに効果があるとされています。

#### 解説

魚の中でも、青背の魚は良いとされています。青背の魚に多く含まれる EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)には、神経細胞を保護する効果や動脈硬化を予防する効果があるとされています。

また、トマトに含まれるリコピンなど、緑黄色野菜には脳細胞や血管に害を与える活性酸素を取り除く、ポリフェノールが多く含まれています。

偏った食事を続けると必要な栄養が足りず、体の維持が難しくなります。もの忘れに効果がある食物をたくさん食べるのではなく、朝、昼、晩と3食バランスよく食べることを意識しましょう。

加えて、適度な運動も併せて行くと、さらに効果的です。