

Vol.13 野菜の効果って…？



野菜が体によいということは耳にしたことがあるかと思いますが、認知症の予防にも効果があるということをご存じでしょうか？
認知症の原因の一つとして、アミロイド β (ベーター) と呼ばれる不要なたんぱく質が脳内に増えることが挙げられます。そのため、認知症の予防として、このアミロイド β を減らす必要があります。

野菜の中でも、アブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートにはアミロイド β を減らす働きがあります。アブラナ科の野菜には、キャベツ・小松菜・大根・チンゲン菜・白菜・ブロッコリー・水菜などがあります。その中でも、色の濃い野菜（緑黄色野菜）にはビタミン A・C・E も含まれており、たんぱく質を細胞に作り替える補助をする他に、抗酸化作用もあるので更に効果が期待できます。

野菜はお鍋やスープに入れたり、レンジなどで加熱することで、かさが減り食べやすくなります。最近では冷凍の野菜やカット野菜や乾燥野菜なども手軽に手に入るようになりました。普段のお料理にちょい足しして、積極的に野菜を摂取するようにしましょう。



サラダ、温野菜、おひたし、和え物、野菜スープなど、
1日野菜 350g（小鉢で5皿目安）を目指しましょう。

