

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

認知症を予防しよう

高齢化が進んでおり2025年には5.4人に1人は認知症になると予測されています。予防するためには早期対策が大切です。高血圧や肥満、糖尿病などの生活習慣病は認知症の発症リスクが高まるとも言われています。今日から生活習慣を見直してみましよう。 小岩井（豊里・管理栄養士）



◆認知症の予防になる食べ物 魚 緑黄色野菜 豆類 果物 カレー 緑茶 コーヒー 赤ワイン

DHAやEPAが含まれる青魚（さば・あじなど）の摂取がおすすめ。DHAは記憶力や判断力の向上や認知症発症予防、EPAは血行を促進するため生活習慣病の予防に繋がります。またカレー粉に入っているウコンにはクルクミンというポリフェノールが含まれて認知症発症に関わるアミロイドβが脳内にたまる速度を抑えます。

◆適度な運動もしましょう

週3回以上、1日30分以上を目安にウォーキングなどの有酸素運動を行うことで脳が活性化します。

脳に良い成分6種類を手軽に補える『アルツハイチャージ』もおすすめです



気になる汗とにおい対策は『オドレミン』で

これからの季節、気温は低い日でも湿度は高く、さらに梅雨明けにはあの暑さがやってきます。嫌でも気になってしまう汗とにおい対策は自分のためにも、周囲のためにも絶対に必要。そんな時に自信を持っておすすめできるのがピーター多数の『オドレミン』。その効果をぜひ体感して下さい！ 齊藤（開設者）



知る人ぞ知る、話題の汗止めです

- 効能効果は『わきが、汗のにおい、制汗』の医薬部外品です
- ビンをよくふってから、汗のかきやすい部分に指先で塗布するだけ
- 足のにおいにも使えます

汗のにおいを香いでごまかすのではなく、原因から抑えます

- 有効成分アルミニウムが汗腺を引き締めてくれます
- 無臭の液体タイプで、しかも長時間持続します

～ いろいろ試したけど効果がなかった…というあなたへ ～

オドレミン 25ml 1,265円

