

脳を守る、おいしい習慣！「地中海食」をご存じですか？

「地中海食」とは、オリーブオイルや魚、野菜をたっぷり使う伝統的な食事のことです。WHO（世界保健機関）も公式に「認知症リスクを下げる」と推奨している、世界が認めた健康食です。食生活を変えるだけで、認知症のリスクがグッと下がる、驚きの秘密をご紹介します。

一目で納得！日本VS地中海食の国スペインのリアルな差

日頃から伝統的な地中海食を食べている人が多いスペインでは、60歳以上のアルツハイマー型認知症の発症率は、日本に比べて、女性は半分、男性はなんと3分の1しかありません。

👩 女性のアルツハイマー型認知症発症率（60歳以上）

日本 23.2%

スペイン 11.2%

👨 男性のアルツハイマー型認知症発症率（60歳以上）

日本 11.5%

スペイン 3.8%

AMAZING!



※※データ出典：英GlobalData社「アルツハイマー病：2028年までの疫学予測レポート（2021年発表）」に基づく60歳以上の有病率データ。

地中海食はなぜ脳に良いの？3つの秘密

①脳のサビ(酸化)を防ぐ

地中海食によく入っている野菜やナッツ類には脳が酸化して老化するのを防ぐ「抗酸化物質」がたくさん含まれています。

②脳のゴミ(βアミロイド)を溜めない

地中海食で使用するオリーブオイルの成分には、アルツハイマー病の原因となる「βアミロイド」という脳のゴミを排出しやすくする働きがあるのです。

③血液をサラサラに保つ

地中海食にかかせない青魚には、EPAやDHAなどの、私たちの体に欠かすことのできない必須脂肪酸がたくさん含まれています。

今日からできる！いつもの食事を地中海食にする「ちょい足し法」

①脳のサビ(酸化)を防ぐ

小腹がすいたらナッツをつまむ。おやつや間食の時間に、お菓子の代わりにアーモンドやクルミなどの素焼きナッツを食べよう。

②脳のゴミ(βアミロイド)を溜めない

納豆や食パンなどにオリーブオイルを大さじ1杯かけたり、みそ汁にオリーブオイルを数滴垂らそう。みそ汁の具をトマトやナスにするとより効果的です。

③血液をサラサラに保つ

たんぱく質はお魚(特に青魚)中心に摂ろう。週の半分は「サバ缶」や「イワシの塩焼き」などのお魚メイン料理を食べよう。



もともと魚料理の多い「和食」に、オリーブオイルやナッツなどの「地中海食」を組み合わせれば最強の認知症予防になります。ゆるーく実践しただけでも、認知症リスクが35%低下したという報告もあります。完璧じゃなくても心配いりません。できることから楽しくはじめてみませんか。

