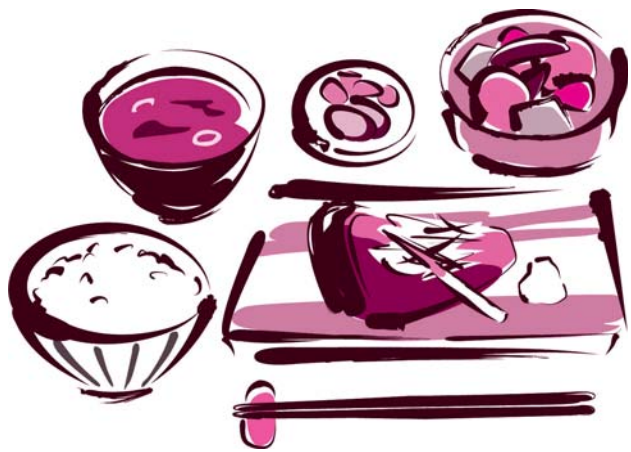


和食で脳トレ

脳を活性化して、いつまでも若々しく過ごすためには、生活の中に適度な運動や常に新しい発見があるとよいと言われている。食事では、和食がよいと言われています。

和食と言えば、煮魚や焼き魚、野菜の煮物やあえ物などを思い浮かべますが、これらの食品には、血液中のコレステロール濃度を低くして動脈硬化のリスクを下げられるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれます。特に、マグロやブリ、イワシ、サバなど青い背の魚、またうなぎ、鮭、すじこなどには、DHAが多く含まれています。

ほかにも、豆腐、味噌などの大豆製品には、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる成分が含まれ、納豆には血栓の主成分を溶かす働きがある成分が含まれています。また、しいたけにはコレステロール値を下げる働きのある成分が含まれています。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。