



東京都在住 山岡好子さん(82歳)

家族に迷惑をかけたくない!
いつまでも「自分らしく生きたい!!」

広告

物忘れが増えたら要注意!!

注目される5つの栄養成分

①核酸

細胞の分裂・増殖を司る物質。サケやニシンの白子には成熟したDNA(デオキシリボ核酸)だけではなく、プロタミンという有用成分も含まれる。またDNAと同時にRNA(リボ核酸)も摂取したい。

②DHA(ドコサヘキサエン酸)

青魚に多く含まれるオメガ3系不飽和脂肪酸のひとつ。イギリスのマイケル・クロード博士(脳栄養化学研究所)の「原動力」という著書の中で紹介され、一躍有名になった栄養成分。

③EPA(エイコサペンタエン酸)

こちらも青魚に多く含まれる体内で合成することのできない必須脂肪酸の一種。DHAとEPAはお互いに競争的で、働くので同時に摂取することが望ましい。また、活動性はEPAの方が高いと言われている。

④イチョウ葉エキス

イチョウ葉エキスにはフラボノイドとギンコリドが含まれている。イチョウ葉エキスに含まれるフラボノイドは30種類を越える。また、ギンコリドは国産のイチョウ葉エキスに多く含まれている。

⑤ビタミンB12

植物性の食品にはほとんど含まれていないビタミンで、発酵食品に多く含まれている。また、唯一脳内に存在するビタミンとしても有名で、脳内の情報伝達物質の形成にも役立っている。

「最近、物忘れがひどくなってしまった」「人の名前や漢字がどこでない」、自分の中の物忘れがひどい。自分が自分の物忘れのひどさに気がつく。でも物忘れが進むと、記憶力の低下も、年齢のせいだと、そう簡単に片付けてしまつて良い。誰でもある程度の年齢になると、物忘れが出てくる。ところが、厄介なことにほとんどの人が自分の物忘れのひどさに気がつく。だから仕方がないのだ。忘れだと言ひかせ、簡単に片付けてしまつて良い。」

厚生労働省が発表した「2010年の日本人の平均寿命は、女性が八六・三九歳、男性は七九・六四歳」と長寿記録を更新した。ところがその一方で、介護が必要としている高齢者が増加している。中でも物忘れに関しては、家族にも大きな負担がかかってしまう。子どもたちに迷惑をかけたりが増えてきた。」

「あなたがいつまでも「自分らしく生きたい」と思っている。だからこそ、物忘れで済むのなら、気にしてることはないのだが、今後もただの物忘れて済むのなら、気にしてることはないのだが、」

あなたの脳年齢は何歳ですか?

しかし一方で、歳をとったからといって必ず物

厚生労働省がまとめたデータによると、2010年

5年時点で「物忘れが進む」とい

るが、5年後で「物忘れが進行してしまつた方」は、

5年後で「物忘れが進行してしまつた方」は、

5年後で「物