

牛乳でアルツハイマー予防



たびたびアルツハイマーの予防になる食品を紹介してきました。
今回もまた新たに紹介したいと思います。

それは**牛乳**です。



牛乳・乳製品が予防効果があることは追跡調査で分かりました。
年齢や性別をの影響を排除し、発症リスクを分析すると牛乳・乳製品の
摂取量が増えると全認知症の発症率が
有意に低下することが示されました。
高血圧などの他のリスク因子を排除して分析した結果アルツハイマー病の
発症率のみが有意に低下することは判明しました。
典型的な日本食文化では、牛乳・乳製品が単独でアルツハイマー病の
予防因子になる可能性が示されました。

さて、全世界的に認知症予防食は**地中海式食事法**
オリーブオイルや野菜果物・魚を中心の食事ですが毎日となる高額で
何より馴染まないかと思います。
それに対して今回は普通の和食に牛乳・乳製品を加えるだけで
認知症予防食になる事が分かりました。

これからご飯控えめの和食に、一杯の牛乳から始めてみましょう☆

