



## チバソムのドクターが教示するウェルネス知恵袋：脳健康法



認知機能の低下は、健康と幸福の両面に大きな悪影響を及ぼします。脳の健康と認知機能を促進する簡単で実用的な方法、さらに実際に「脳を成長させる」のに役立つライフスタイルを実践してみませんか？認知症対策にもなるでしょう。

### その1：脳を元気にする5つの方法 By Dr. Jason Culp

**脂肪摂取の注意：**トランス脂肪は損傷脂肪の一種です。大量に含む食品を過剰に摂取すると、脳の記憶貯蔵センターである海馬の神経新生が大幅に減少する可能性があります。逆にオメガ 3、6、9 などの不飽和脂肪を多く含む食事は、脳内の新しいニューロンの生成を促進します。**オメガ脂肪**は、サーモン、マグロ、生のクルミ、コールドプレスされたオリーブオイル、挽きたての亜麻仁に含まれています。

**身体活動：**運動は気分を高め、認知力も向上させます。**1日30分の持続的な有酸素運動**は神経成長と脳機能にプラスの影響を及ぼします。他の身体活動は、認知症の発症に対する防護効果はありますが、持続する有酸素活動のみが神経新生を促進します。

**十分な睡眠：**睡眠は新しい脳神経の成長を促進します。推奨される適切な睡眠の量は、**6~8時間の中断のない睡眠**です。

**非利き手エクササイズ：**利き手でない手を使用して、歯を磨く、コーヒーを飲む、携帯を操作するなどの簡単な動きをすると、新しい神経接続を形成するのに役立ちます。「**ニューロビクス**」としても知られるこれらの認知運動は、脳内の神経細胞間のつながりを強化します。さらに、利き手以外の手の運動の実践は、感情的な健康と衝動調節を改善することが示されています。

**楽器を学ぶ：**音楽は大昔から人間の脳にプラスの影響を与えてきました。動きと音や視覚パターンの組み合わせは、脳神経の強化にもつながります。

### その2：脳の健康と認知機能をサポートするブルーベリー By Dr. Tal Friedman ND

ブルーベリーは多くの栄養学的研究で証明されているスーパーフードです。すべての種類のベリーは優れた抗酸化物質ですが、特にブルーベリーは、アントシアニン（ベリーに特徴的な濃い紫色を与える）やフラボノイドと呼ばれるさまざまな抗酸化化合物が豊富です。



加齢に伴う記憶力の低下は当然ですが、ブルーベリーが私たちの記憶力をサポートするのに役立つようです。ワイルドブルーベリーのジュースを高齢者に 12 週間補給すると、記憶機能が大幅に改善されました。別の研究では、68 歳以上の軽度認知障害の参加者が、凍結乾燥したブルーベリーパウダーまたはプラセボパウダーを 16 週間摂取すると、記憶力を改善し、単語や概念へのアクセスを改善し、認知能力と全体的な脳機能を改善した例もありました。

食事療法にブルーベリーを含めることにより抑うつ症状が大幅に軽減されたこと、また別の研究では、ブルーベリーを食べることで、うつ病や心的外傷後ストレス障害の背後にある遺伝的および生化学的要因を減らすことができることがわかりました。

ブルーベリーはフレッシュでも冷凍したもので同じ効果があります。ブルーベリーは、他の多くの冷凍果物や野菜とは異なり、冷凍する前にブランチングや処理を行わないため、ブルーベリーに含まれる化合物の多くがそのまま残ります。

ブルーベリーは驚くほどパワフルで美味しくてユニークなフルーツです。ぜひ毎日の食事の一部としてブルーベリーを取り入れて脳の健康と認知機能のサポートに役立ててください。ブルーベリーのレシピ（マフィン）も是非お試しください。

#### おまけ：ヴィーガン・ホールウィート・ブルーベリーマフィンのレシピ

材料：1 個分（Note ヴィーガン、大豆含む）

全粒粉 1 カップ、薄力粉 1 カップ、塩 小さじ 1/4、ベーキングパウダー 小さじ 1、重曹 小さじ 1/2、砂糖（未精製のもの） 1/2 カップ、ライスミルク 1 カップ、米油 1/3 カップ、ブルーベリー 小さじ 4

#### 作り方:

1. ボウルに全粒粉、薄力粉、塩、ベーキングパウダー、重曹を入れ混ぜる
2. 別のボウルに砂糖、ライスミルク、米湯を入れ砂糖が溶けるまでよく混ぜる
3. 1 に 2 を入れよく混ぜ合わせる（練りすぎに注意）
4. ブルーベリーを加えよく混ぜ、型に入れる
5. 180℃のオーブンで約 15 分焼き色が着くまで焼く



#### ABOUT CHIVA-SOM

タイ、バンコクから車で 3 時間のリゾート地ホアヒンにある世界有数のデスティネーションスパ「チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート」は創業以来 26 年に渡りウェルネスリゾートのパイオニアとして数々の受賞歴に輝いています。新型コロナウイルス感染症の蔓延で海外渡航が困難な現在は、オンラインを通じて体験型のウェルネスサービスやデジタルコンテンツを発信しています。2021 年には、姉妹プロパティ「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」がカタルにオープン予定。

26 周年チバソムアニバーサリー動画は[こちら](#)