



チバソムが教示する脳に効く栄養



人間の脳は、他の生き物には見られない、非常に複雑なタスクを含む動作、学習や暗記などの活動を効果的に行うために連動していますが、年をとるにつれて、新しい記憶の形成と古い記憶の検索の精度が低下します。脳が最適に機能し続けるための適切な食事をご紹介します。

サケ、亜麻仁、キウイ、バターナッツ、クルミに含まれるオメガ 3 脂肪酸は、脳の機能にプラスの影響を与えます。これらの健康的な脂肪は、脳内の神経細胞を損傷から守り、神経再生を促進させます。

有色果物（特にブルーベリー）やカカオに含まれるバイオフィラボノイドなど抗酸化栄養素は、脳の健康に良い影響を与えます。またイチヨウ葉は、記憶力を高めるバイオフィラボノイドのような抗酸化植物化合物を含むハーブです。ただし、特定の処方薬との薬物相互作用の可能性があるので、投薬中の方は、イチヨウ葉服用時は、医師に相談しましょう。

反対に脳の機能と記憶に悪影響を与える栄養素もあります。飽和脂肪酸は体と脳の炎症を促進する性質があるため、大量に摂取すると記憶が損なわれることがあります。飽和脂肪酸を大量に摂取すると心血管疾患（心筋梗塞など）のリスクに繋がります。肉の脂身、生クリームやバターをたっぷり使ったケーキ、即席麺などが要注意でしょう。

十分なオメガ 3 脂肪酸、クルクミン、およびバイオフィラボノイド（濃い色のベリー、有色野菜）を含む食品を積極的に摂取し、脳の機能と記憶にプラスの影響を与えましょう。そしてジャンクフードと大量の飽和脂肪酸を含む食事は改善していきましょう。脳の健康と機能を維持するための正しい食生活を始めるのに早すぎることはありません。



抗酸化栄養素をたっぷり含む「ミックスベリーのソルベ」レシピ

材料：

水 1000ml、新鮮な生のミックスベリー（ブルーベリー、イチゴ、クランベリーなどお好みで） 500g、ハチミツ 300ml

作り方：

1. 材料全てをミキサー（ブレンダー）に入れ、スムーズになるまで混ぜる。
2. アイスクリューメーカーに入れ、凍るまで混ぜる。

アイスクリューメーカーが無い場合は、材料を冷凍庫で凍らせます。この時少し凍ったら混ぜ、また凍らせる事を繰り返します。*凍らせる前に、材料を冷蔵庫で冷やして、温度を均一にしておく、より美味しくできます。



By Chiva-Som Health & Wellness Advisor

1 2022

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。カタールに、姉妹プロパティ「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」が間もなくオープンします。