

「脳の健康を支えるBDNF食」

BDNF

…とはあまり聞き慣れない単語かもしれませんが、『脳由来神経栄養因子』（Brain-Derived Neurotrophic Factor）の頭文字を取った言葉です。

脳の神経細胞（ニューロン）の成長、維持に欠かせない『脳の栄養』ともいえるタンパク質です。
アルツハイマー型認知症やうつ病、パーキンソン病などの脳神経疾患ではこのBDNFの濃度が低くなっている事が報告されています。

このBDNFが良好に分泌されると…

- ① 脳神経細胞の保護と成長や修復
 - ② 学習 記憶力の向上
 - ③ 感情の安定（抗うつ効果）
- などのメリットがあります。



そんなBDNFを良好に保ってくれる食品をいくつかご紹介いたします！

- ① 青魚（サバ、サンマ、イワシ）に含まれるDHA
→ BDNFの働きを高めます
- ② 高カカオポリフェノール（チョコレート）
→ 直接BDNFを増やす効果が報告されています
- ③ ベリー類（ブルーベリーなど）アントシアニン
→ ポリフェノールの一種で脳細胞の老化や炎症を防ぎます

その他、緑茶やクルミ、アーモンドなどのナッツ類にも脳神経をストレスから守る効果があります。ぜひ、積極的に取っていきましょう😊



わたしのおすすめレシピ

『高カカオチョコと緑茶』

① おすすめ高カカオチョコレート

『カレ・ド・シヨクラ』（森永）

『チョコレート効果』（明治）

※コンビニや「スーパー」でも手軽に購入できます。『高カカオ』と表記されているものを



② 緑茶

玉露あり、無しどちらもポリフェノールは含まれますが、味を求めるなら玉露入りを、よりポリフェノールを求めるなら、玉露無し（通常の緑茶）を選んでください

