

# 大森医師会パートナーズクラブ

## 第1回“皆でがんばる認知症予防カフェ”

今回のテーマは **～脳が喜ぶ食と栄養～**

平成 29 年 9 月 2 日(土)

**工藤千秋医師**による、楽しい納得性のあるレクチャー！！

認知症予防弁当を食べながら！

大森医師会 パートナーズクラブ  
皆でがんばる認知症予防カフェ

第1回カフェ  
日時: 9月2日(土) 13:30開場 14:00~15:30  
会場: 大森医師会館 3F

プログラム

- ・啓発レクチャ: 認知症予防のエッセンス ～脳の喜ぶ食と栄養～
- ・認知症予防弁当食べながら...
- ・3Fサロンで認知症の方の無料相談も行います！

会費 500円

申込・問い合わせ先: 電話 03-3772-2415 FAX 03-3772-2472  
共催: 大森歯科医師会、大田薬剤師会、NPO法人大田区介護支援専門員連絡会

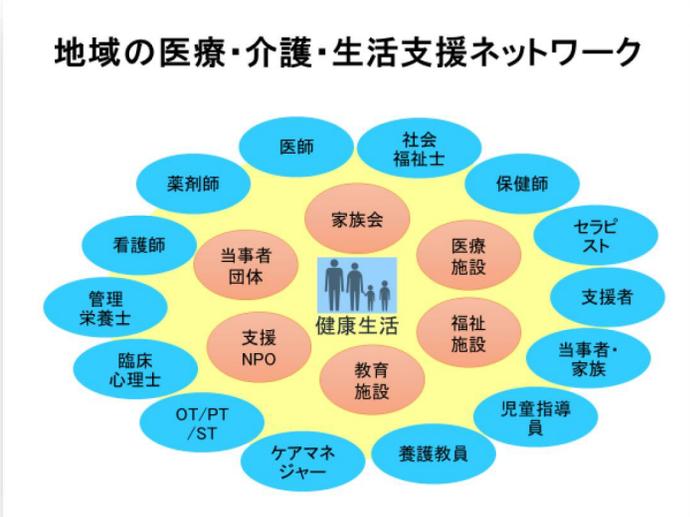
～脳を活性化なお弁当～

①さんまのサメサズメとえんどう豆の佃煮は、不飽和脂肪酸が中心ですが、中でもDHAやEPAは、血中のコレステロールを低下させ、血液の流れをよくし、血栓をできにくくする効果があり、心臓疾患・脳疾患から守ってくれます。さんまを、抗酸化作用が強い栄養成分が豊富な使用したサメサズメで和えまじりました。

②福島の青い魚、サメサズメのひとつゆには、「グルタミン」というアミノ酸の一種が含まれており、このグルタミンの抗酸化作用としての働きが認知症を予防します。さらには、アルツハイマー病を引き起こす「アミロイドβタンパク質」の脳内蓄積も大きく減らしてくれます。さんまの佃煮、青魚のたんぱく質である腸内に善玉菌を増やし香味焼きにしました。

③青魚の八幡草き  
④白米(新米・精製)  
⑤赤味噌(大豆・小麦)の佃煮、糖質は少し控え、たんぱく質たっぷりなお弁当にしました。

申込・問い合わせ先: 地域包括支援センター新井原(白田) 電話 03-3772-2415  
共催: 大森歯科医師会、大田薬剤師会、NPO法人大田区介護支援専門員連絡会



認知症予防のエッセンス！



認知症予防の相談も実施！