

今月の推奨品：サプリメント

◎脳へのサプリメント成分

<代表的な成分>



DHA（ドコサヘキサエン酸）は血液サラサラ効果・脳の記憶をつかさどる海馬への血流を増やし、記憶力アップ効果・抗酸化作用などがあります。食品ではサバやサンマやマグロなど青魚に多く含まれています。

EPA（エイコサペンタエン酸）もDHAと同様に記憶力アップなどの効果が期待できます。

イチョウ葉エキスはフラボノイドの一種で、抗酸化作用・血流改善・脳の血流量を増大など様々な効果があります。

アスタキサンチンは赤色の色素のフラボノイドで、ビタミンCよりも6000倍以上の抗酸化作用があると言われ、体全身や脳内においても、活性酸素による酸化防止に効果があり、老化を抑えます。

◎目へのサプリメント



<代表的な成分>

ビルベリー（北欧産のブルーベリー）は抗酸化作用・眼精疲労回復効果・ドライアイの改善のほか、青紫色の色素であるアントシアニンが脳への情報伝達物質であるロドプシンの再合成を活発にして、モノが見えやすくする効果が期待できます。

ルテインは目の水晶体や黄斑部や網膜に存在し、紫外線や青色光から保護します。マリーゴールドの花弁にも含まれる黄色の色素です。抗酸化作用や眼精疲労効果などもあります。



ジメジメと蒸し暑い時期になりましたね。
暑い夏を乗り切るためにオススメなのが

『レバコール』

カツオの肝臓エキス配合の天然アミノ酸が
たっぷりのレバコールでこれから迎える暑
い夏を乗り切りましょう！

毎日続けて元気な体づくりをしましょう！

試飲もできますよ！

第2類医薬品



オススメ商品

レバコール 250ml

1本	1,953円（税込）
2本	3,888円（税込）
4本	7,020円（税込）

- ①自分でできることは自分でやる
掃除や料理や仕事など、自分で出来ることは自分で行いましょう。手順を踏んでテキパキ進める事は脳にとっても良い刺激になります。
- ②面倒がらず活動的な毎日を送る
近所のスーパーに出掛ける際は、なるべく車ではなく、徒歩や自転車を出かけましょう。また文字を書いたり、計算したりなど、できるだけ手や頭を使うようにしましょう。
- ③今までに経験のない新しい事を始める
- ④人と交流を持つようにして会話する。



超高齢化社会に突入していく日本

総人口に占める65歳以上の人工

が21%以上を超えた社会を超高

齢化社会とされています。日本は

2035年には高齢者の割合が、

33.4%となり、3人に1人が

高齢者になると推定されていま

す。超高齢化社会に突入してい

中で認知症患者の増加が深刻とな

ります。そこで今のうちから認知

症予防が大切で、その予防に大切

なことを挙げてみます。