

## 1 ホタテ



ほたてに含まれるプラズマローゲンにはDHAとEPAが、脳の老化防止にとって効率の良い栄養を摂取できます。

その他、疲労回復が期待できるタウリン、アスパラギンなども含んでおり、目を酷使している方にもおすすめなのです。



## 2 鮭



## 3 たこ

プラズマローゲンは、抗酸化作用を持ったリン脂質の一種です。人体のリン脂質の約18%を占めています。なかでも、脳神経細胞に多く、脳のニューロン（神経細胞）を繋ぐファイバーの成分です。ニューロンが伸びることで、プラズマローゲンは脳の若さを保ち認知症を改善します。アルツハイマー病の患者の脳のプラズマローゲンは、減少しています。

人間の脳のプラズマローゲンは、ほとんどが、エタノール型です。

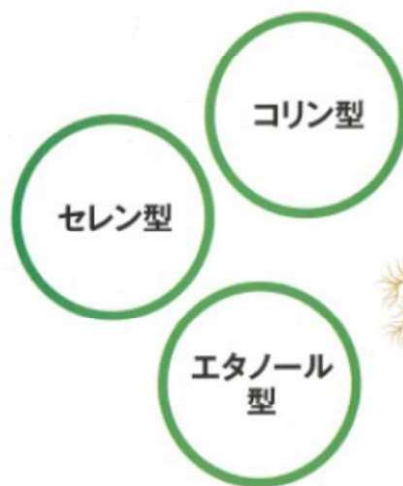
このエタノール型は植物には含まれておらず、鳥の胸肉などの動物性食品に求めることとなりますが、プラズマローゲンが最も多い食材は、ホタテの貝ひもなのです。

脳内の酸化、糖化、炎症が、慢性的に起こると、βアミロイドが増え過ぎてしまい、その影響でプラズマローゲンが減少していくと云われています。

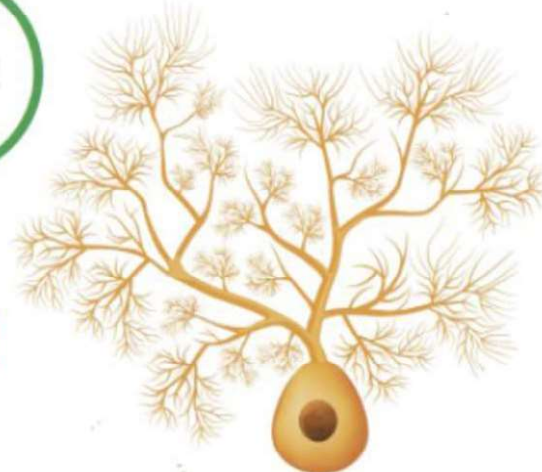
従って、βアミロイドを増やさないためには、一方で、酸化、糖化、炎症を抑制する、緑茶やオリーブオイル、発酵食品も認知症の予防に有効なのです。

プラズマローゲンには3種類ある

脳の神経細胞同士をつなぐファイバーの成分がプラズマローゲン



人間の脳にあるのはエタノール型



脳の枝が豊かな人ほど老けにくい!