

体に良い食べ物カード

認知症専門医
榎本睦郎

情報源: ジョブチューン
2018年 8月 11日
2019.01.12 再放送

食材

カマンベールチーズ

摂り方

- * 1日1~2切れ
- * より良い食べ合わせ
- ①②カマンベールチーズ + 赤ワイン (2~3杯)
- * ビール、発泡酒でもOK (ホップの苦み成分)

栄養素・成分

- ①オレイン酸アミド
- ②デヒドロエルゴステロール
- * 白カビ

作用

- ①②脳にアミロイドβが増えるのを抑える

効能

- ①②認知症予防