# 体に良い食べ物カード

情報源:ズバッと
2019年 2月 20日

**食材**
鮭

**栄養素・成分**
①アスタキサンチン

**摂り方**
①鮭＋カレー
（アスタキサンチン）（クルクミン）
＊鮭カレーのブイヤベース風鍋
・ブイヤベース:干しエビ、大蒜
コンソメ、湯
・カレー粉を鮭にまぶす
・鶏肉のつみれにカレー粉
・きくらげ（ビタミンD）
・榎、舞茸、エビ、タコ

**作用**
①アミロイドβの発生を抑制
＊クルクミン:記憶力＆集中力向上
＊ビタミンD:認知症予防

**効能**
①認知症予防

（ 12週間食べ続けて改善 ）