



医師も注目！認知症予防も期待できるはちみつ緑茶の力

今社会問題ともなりつつある認知症。認知症は、脳の神経細胞が障害を受け死滅し、減少することで起こると言われていますが、その特效薬はまだ見つかっておらず、若い頃からの予防が大切なのだそうです。

そこで今回は、手軽にできて、効果も期待できると医師も注目しているはちみつ緑茶を使った認知症予防をご紹介します

なぜ認知症予防におすすりなの？

認知症は、老化による物忘れとは違い、脳の神経細胞がダメージを受けることで記憶や認知能力が低下し進行していきます。

はちみつと緑茶には、脳の神経障害を予防する有害物質の除去や脳神経細胞の保護、修復作用があることから、認知症予防への効果が期待されました。

緑茶：緑茶に含まれるエピガロカテキン-3-ガレートは、体内の有害物質を取り除くだけでなく、神経細胞を保護、修復する作用があるとされる。

はちみつ：はちみつに含まれるフラボノイドが認知症を引き起こす有害物質の蓄積を抑えると言われている。

はちみつ緑茶の作り方



材料：煎茶100g 氷水1ℓ 純粋はちみつスプーン1杯

作り方：①冷水ポットに茶葉を入れ上から氷水を注ぎ3時間程置く

②①の緑茶100mlに対し、スプーン1杯のはちみつを混ぜればOK

(※はちみつは栄養豊富な純粋はちみつを選びましょう)

1日2杯のはちみつ緑茶で認知症予防だけでなく高血圧や疲労回復など体調の改善に役立つと言われているはちみつ緑茶で健康寿命を延ばしましょう。

ジュワ〜ドーン！！

ほんとにこれだけ？！

テレビコマースのレシピを覚えてみた！！



干切りキムバツ

レタスやトマト

湯でうして水でしめたうどんを
お皿に盛る



豚肉を炊める



昆布ポンズを入れて
ジュワ〜とさせる



準備しておいたうどんの皿に

ドーン！！と豚肉を入れる



できあがりー

さっぱりしていて暑い夏でも

モリモリ食べられます。そ〜めんでもそばでもおいしいですよ！！

夏野菜たっぷり入れて、水分補給を！！

五色の短冊は中国から伝わった陰陽五行説に由来し

「青=礼」「赤=仁」「白=義」

「黄=智」「紫=信」

を表しているそうで

願い事の内容によって色を

決めればより叶い

やすくなるかもしれません。



ホームページはこちら！