

認知症を予防して健康長寿！

◇おやさい手帳9ページ◇

米原市 健康推進員会

1. バランスの良い食事をとろう ～血管をしなやかに保って脳にゴミを溜めず、排泄しよう～
この3つの仲間がそろくとバランスの良い食事につながります。

体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの	体のエネルギー源	
1 群 乳製品 卵	2 群 魚、肉、 大豆製品	3 群 野菜、いも類、果物、 きのこ、海藻	4 群 穀物（主食）、 砂糖、油	調味料 (砂糖や油以外)

2. 野菜の力を借りよう！認知症予防におすすめの野菜って何？

資料2を見てみましょう

3. 健診を受けよう！～アミロイドβを排泄するには、血管を健康に保つことが大切～
あなたの地域の健診受診率（国民健康保険加入者）はどれくらいだと思いますか？

① 30%未満 ② 30%～60%未満 ③ 60%以上

自分の血液検査の状況を知っていますか？

A：知っている（☐市健診 ☐職場健診 ☐医療機関での定期検査）

B：知らない

血液検査値を良好にし、アミロイドβの排泄しやすい健康な血管を保ちましょう！
年に1回は、必ず健診を受けましょう、内服中の方は、受診を継続しましょう！