



今、お若い方にも物忘れが多いそうです。

物忘れ？ お茶がおすすめです。

緑茶をよく飲む人は、そうでない人と比べて認知症の発症率が低かった



石川のニュース【5月15日15時05分更新】

認知症予防に緑茶 金大教授研究

金大医薬保健研究域医学系の山田正仁教授（神経内科学）らの研究グループは15日、緑茶をよく飲む人ほど、認知機能が低下しにくいとする研究成果を米科学誌に発表した。60歳以上の高齢者について、緑茶を飲む頻度別に比較した結果、毎日1杯以上飲む人の発症率は全く飲まない人と比べて約3分の1だった。メカニズムが解明されれば、有効な認知症予防法につながると期待される。

研究は、七尾市中島町の住民が協力し、2007年から13年にかけて行われた。認知機能が正常な60歳以上の723人について、緑茶を「全く飲まない」「週に1～6回飲む」「毎日1杯以上飲む」の3グループに分け、継続的に認知機能検査や採血検査を実施した。5年間を通し、最終的に490人を調べた。

この結果、認知症の発症や認知機能の低下がみられたのは、緑茶を飲む習慣がないグループでは138人中43人（31%）、毎日飲む習慣があるグループでは157人中18人（11%）だった。

調査では、コーヒー、紅茶についても調べたが、飲む頻度と認知機能との関連は確認されなかった。



**ここが重要ポイント！
やっぱりお茶がいいんですね。**