

70代から脳と体が劇的に若返る「スーパー薬局」活用術

100円で買える「食べる薬」で、認知症・寝たきりを防ぐ



老化の正体：あなたを蝕む3つの「見えない敵」

「体のサビ」



呼吸するたびに細胞が傷つき、シミ・シワ・白髪の原因に。

「体のボヤ」



慢性的な炎症が血管を傷つけ、脳のゴミ(アミロイドβ)を蓄積させる。

「ゴースト血管」



毛細血管が消滅し、脳や肌に酸素が届かなくなる。

「粗食」は危険！70代に必要なのはカロリー制限ではない



粗食の罠

- ・タンパク質不足は筋肉を分解
- ・「フレイル（虚弱）」→「転倒・骨折」→「寝たきり」



脳の肥料 (BDNF)

- ・脳由来神経栄養因子を増やす
- ・結論：しっかり食べて、脳と筋肉の材料を送り込む

【抗酸化の王様】クローブ：ブルーベリーの50倍のパワー



スーパーのスパイス売り場で数百円。たった一振り（0.5g）で、山盛りのフルーツ以上の抗酸化力。

メカニズム：オイゲノールが全身の「サビ」を強力に除去。

【血管の修復師】 シナモン：ゴースト血管を蘇らせる

効果：頭皮や目の奥まで血流が戻り、シミ・シワ・白髪・視力低下を食い止める。



⚠️【重要】 注意点

- ・肝臓への負担が少ない「セイロン (Ceylon)」産を選ぶこと。
- ×「カシア (Cassia)」は避ける。

【脳の掃除機】 カレー粉（ターメリック） + 黒胡椒



+



=



インド人のアルツハイマー発症率はアメリカ人の1/4。

- ・ターメリック（クルクミン）：脳のゴミ（アミロイドβ）の蓄積を防ぐ。
- ・黒胡椒（ピペリン）：クルクミンの吸収率を劇的に高めるスイッチ。

Action: カレー粉を使う時は、必ず黒胡椒をセットで振る！

【最強の時短食材】サバ缶：生魚より優れた「脳の潤滑油」



なぜ「缶詰」なのか？

1. 酸化知らず：密閉・加熱で、DHA/EPAが新鮮なまま。
2. 骨まで食べる：不足しがちなカルシウムも摂取可能。

効果：情報の伝達速度UP
(頭の回転が速くなる)。

【脳の形をしたスーパーフード】 くるみ & アボカド



くるみ (Walnut)

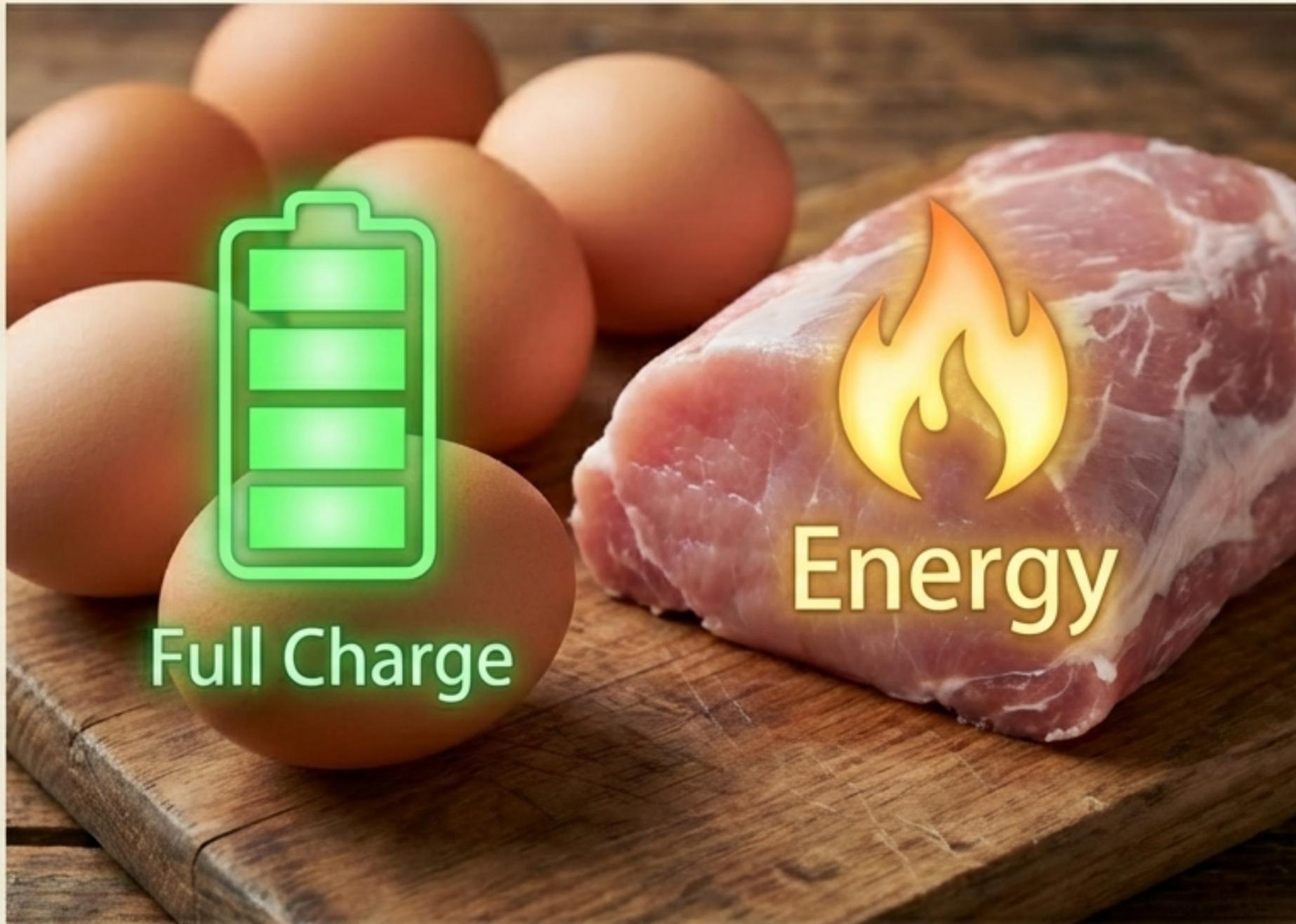
- ・オメガ3脂肪酸の宝庫
- ・メラトニンの材料 (睡眠・修復)

アボカド (Forest Butter)

- ・若返りのビタミンE
- ・オレイン酸が血液をサラサラに



【完全栄養食】 卵 & 豚肉：脳のガソリンを補給せよ



卵 (Eggs)

- コレステロールの嘘：1日2～3個OK（上限撤廃）。
- コリン & レシチン：記憶の神経伝達物質の材料。

豚肉 (Pork)

- ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える着火剤。
- 不足すると脳がガス欠になり、集中力が続かない。

【究極のデトックス】 ブロッコリースプラウト & モリンガ



ブロッコリースプラウト

- スルフォラファン：解毒作用が3日間持続。
- 週に2回食べるだけで、体が「サビ取り工場」に。



モリンガ（奇跡の木）

- 90種類以上の栄養素。
- 不要な脂肪を燃焼し、強力なデトックス。

【おやつで脳トレ】 高カカオチョコレート



メリット：

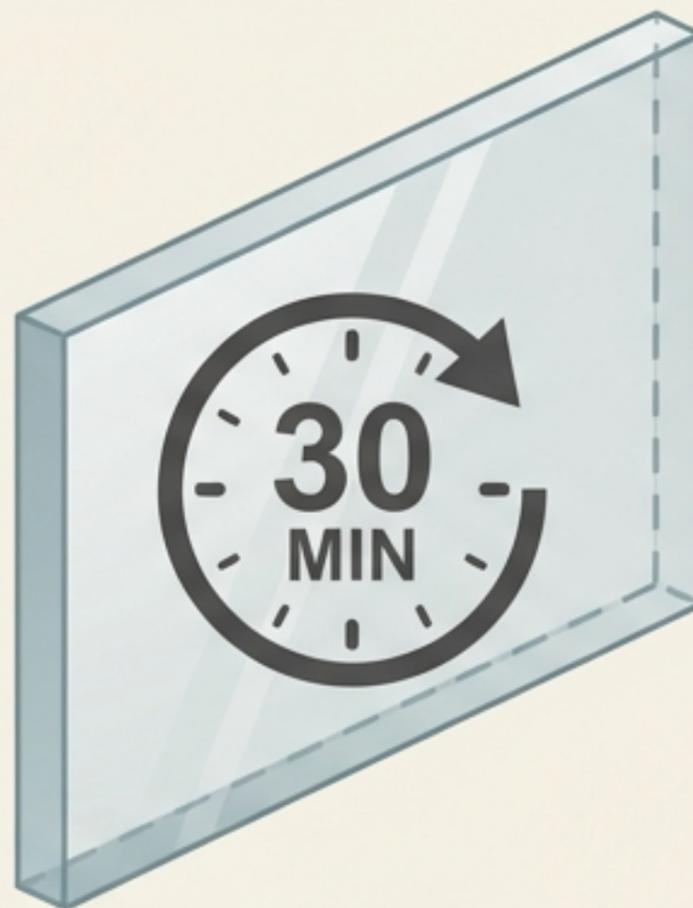
- ・カカオポリフェノール：血管を広げ、脳血流をUP。
- ・BDNF：脳の肥料を増やし、認知機能を守る。

目安：1日25g（3～4かけら）。

【警告】 その食べ合わせ、栄養を捨てています



ミネラル豊富な食事



コーヒー・緑茶

- ・ コーヒー・緑茶（タンニン）は、鉄分・亜鉛の吸収をブロックする。



鉄則：「30分の壁」

ミネラル豊富な食事の前後30分は、コーヒー・お茶を控えること。

最強の脳覚醒メニュー：「サバ缶カレー」

サバ缶 1
(DHA + タンパク質)

2 カレー粉
(脳の掃除機・油に
溶けて吸収UP)

黒胡椒 3
(吸収率20倍の起爆剤)

4 トマト
(リコピン・抗酸化)



10分で完成。これ一皿で「脳の掃除」「修復」「栄養補給」が完了。

忙しい朝の「1分」長寿ルーティン



Option A:

ヨーグルト + モリンガ + クローブ
90種の栄養と抗酸化力をチャージ。

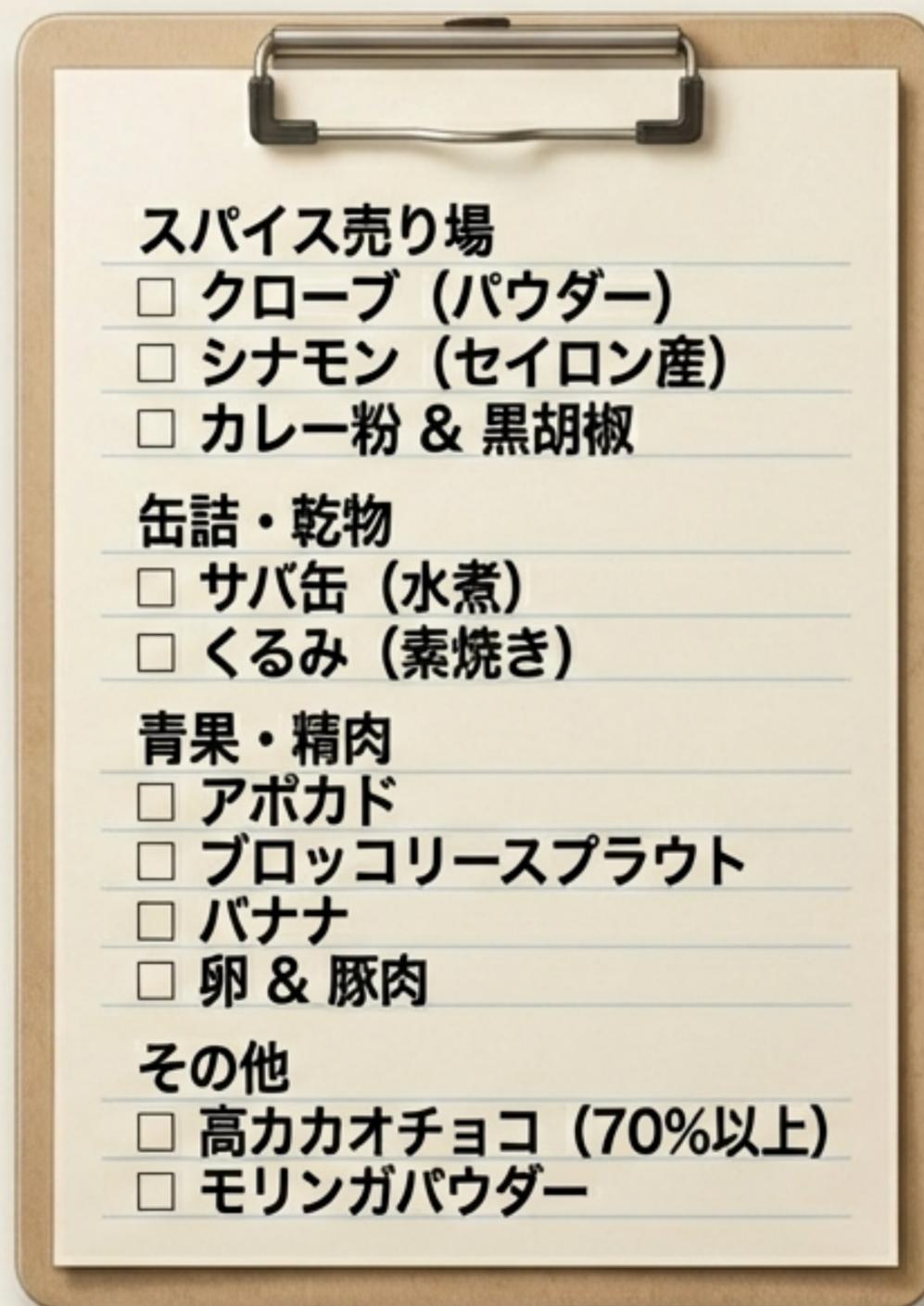


Option B:

ホットバナナ + シナモン

レンジで温めてシナモンを振るだけ。
毛細血管を修復。

保存版：「スーパー薬局」買い物リスト



今日が、あなたの残りの人生で一番若い日



「もう歳だから」と諦める必要は
1ミリもありません。

スパイスをひと振りする。
サバ缶を買ってみる。

そんな小さな「食の冒険」が、
脳のスイッチを入れ、
10年後の笑顔を作ります。

さあ、帰りにスーパーのスパイス売り場を覗いてみましょう。