

クリナップ おいしい暮らし研究所

## 認知症予防で料理セミナー



クリナップの研究部門、おいしい暮らし研究所は10～12月、認知症予防の効果が期待されている食材「緑茶」「スパイス」「油」をテーマに「いきいきキッチン！料理で脳のアンチエイジング」セミナーを3回に分け

知識や経験を踏まえて段取りを考えながら、複数の動作を同時に行う「料理」という作業や、「食材の力」が認知症予防につながるという注目が集まっている。

同セミナーでは、健康への効

て開催する。

厚生労働省の推計によると、認知症患者は2025年に700万人を超え、65歳以上の5人に1人が認知症を発症するといわれる。こうした中、

果や適切な摂取方法などについて、専門の講師が伝える。また楽しく料理のレシピを考える体験や調理実習などを行う。

内容は、初回（10月18日）が「期待の健康食材！『緑茶』の認知症と老化への予防効果」、2回目（11月8日）は「インド伝承医学で体も脳も健康に！スパイス料理の魅力」、3回目（12月13日）は「脳を生かすも殺すも油しだい！いい油をきちんととる！」。

会場は東京・西新宿のクリナップ・キッチンタウン・東京で、定員は18人。参加費は1万2960円（全3回セット）。応募の締め切りは9月19日。