

略称	名前	詳細	効果
ま	まめ	豆・大豆	豆（主に大豆、納豆はすごく良いです） タンパク質が豊富で、レシチンという物質が神経伝達物質の材料になります。
ご	ごま	ごま	ごま（白ごま、黒ごまは関係無く、すりごまが良いです） ビタミンE、不飽和脂肪酸が脳内神経細胞の成長に効果があります。
た	たまご	卵	卵（少し前からアメリカで卵の栄養が大変良いと見直されています） コリンという成分が脳のアセチルコリンという神経伝達物質の材料になります。主に記憶に効果があります。
ち	チーズ	チーズ	チーズ（カマンベールチーズが良いとされています） 脳萎縮の原因とされているアミロイドβというタンパク質の沈着を防ぐ有効成分（オレイン酸アミド、デヒドロエルゴステロール）が含まれています。
わ	わかめ	ワカメなどの海藻類	ワカメなどの海藻類（ヨウ素を含んでいるので大量摂取は避けましょう） ミネラルや食物繊維が抱負で腸の健康を促し、血圧を下げて脳の血管の負担を減らします。
や	やさい	野菜	野菜（リコピン、ビタミンC、βカロテン（主に緑黄色野菜が良いとされます）） 抗酸化作用があり脳の酸化(老化)を抑えます。また免疫機能を高め、体全体に良い影響を与えます。
さ	さかな	魚、主に青魚	魚（主に青魚） 青魚に含まれるEPAは脳の血流をスムーズにし、DHA、アラキドン酸が脳の神経細胞の生成をサポートします。
し	しいたけ	しいたけ	しいたけ（干しいたけ、生しいたけ、どちらでも良いです） エリタデニンが血中のコレステロールを低下させ、脳の血流をスムーズにします。
い	いも	芋	いも（じゃがいも、さといも、やまいもなど） ガラクトサンやムチンは脳細胞を活性化させ、また血中コレステロールを下げ体全体の調子を整えます。