

認知症は記憶障害や判断力の低下などの認知機能障害を起こして、日常に支障をきたす病気です。日本における認知症患者の割合は65歳以上の高齢者のうち、2025年には約5人に1人、2050年には4人に1人になると推計されています。

認知症予防と食事 Q & A

認知症予防と食事との関連は？

2019年に世界保健機関から認知症予防のために改善できる具体的な12の項目が提言されました(右欄参照)。その中に栄養や体重管理、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの食事や食習慣が関連する項目が含まれています。また、「運動」や「社会参画」も大切で、これらを複合的に取り組むことが効果的と言われています。

認知症予防につながる食事とは？

栄養バランスのよい食事をとって体重を管理することが大切です。中年期(45-65歳)では「肥満」が、高齢者(65歳以上)では「やせ」が認知症のリスクとなります。主食に偏らず、主菜や副菜をしっかりとりバランスのよい食事をこころがけましょう。

どのような食べ方がよいでしょうか？

不足しやすい栄養素、たんぱく質やビタミン類、DHA、EPA等をしっかりととりましょう。しかし、それだけ摂っていればよいわけではなく、バランスよく多様な食品を食べることが重要です。脳のトレーニングの面からいろいろな食材を組み合わせる料理を作ったり、地域社会や家族とのかかわりも大切にし、人と一緒に食事を楽しんだりすることもよいでしょう。

認知症予防のために改善できる具体的な12項目

- | | |
|----------------------|------------------|
| ① 身体活動の推奨 | ② 禁煙 |
| ③ 栄養
健康バランスのとれた食事 | ④ アルコール
減量と中断 |
| ⑤ 認知
トレーニング | ⑥ 社会活動 |
| ⑦ 体重管理 | ⑧ 高血圧
の管理 |
| ⑨ 糖尿病
の管理 | ⑩ 脂質異常症
の管理 |
| ⑪ うつ病 | ⑫ 難聴
への対応 |

2019年世界保健機関(WHO)が公表した「認知機能低下および認知症のリスク軽減」のためのガイドラインより

缶詰で手軽に青魚を食べよう

イワシ缶とナスのトマト煮



- 【材料】 2人分
- ・イワシ水煮缶 1缶(汁ごと)
 - ・玉ねぎ ¼個
 - ・ナス 1本
 - ・トマト 2個
 - ・おろしにんにく ½かけ分
 - ・オリーブ油 大さじ¼
 - ・塩 小さじ¼
 - ・酒 大さじ1
 - ・しょうゆ小さじ¼

栄養価(1人分)
エネルギー218kcal たんぱく質11g 塩分1.6g

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りに、ナスは厚さ5mmのいちょう切りにする。トマトは角切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、にんにくとナスに加え、塩をふってしんなりとなるまで炒める。
- ③ イワシ缶、トマト、酒を加える。煮立ったらアクを除き、5分ほど煮る。
- ④ しょうゆを加えてひと混ぜし、器に盛る。

ポイント

イワシなど青背魚には、DHAやEPAと呼ばれる「不飽和脂肪酸」が多く含まれており、認知症予防に役立つといわれています。これから旬を迎えるトマトやナスにはビタミンもたっぷり。蒸し大豆を加えるとたんぱく質がさらにアップします！

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

初夏に入り、蒸し暑い日も多くなってきますね。夏バテ予防には水分補給が大切です。食事からも水分は摂取ができるので、毎日の食事も大切にしたいものです。ナスやトマト、きゅうり、スイカなど、夏の食材は水分が多いことも特徴です。旬の食材を取り入れて、夏の暑さに負けないからづくりにしていきましょう。



次号のテーマは「嗜好品の楽しみ方」間食の選び方と飲酒ガイドラインを紹介します。