



認知症を予防しよう！

認知症とは、脳の病気や障害などによって認知機能が低下し、日常生活全般に支障がでる状態をいいます。認知症の7割を占めるアルツハイマー型認知症はアミロイドβというタンパク質が脳に溜まることが原因です。これを予防するにはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸、カテキンなどの抗酸化物質を摂ると良いとされています。また、脳梗塞や脳出血は脳血管性認知症の原因になり得ます。脳梗塞や脳出血の背景には肥満や高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病があります。

認知症の予防には脳の健康を保つことが重要になり、生活習慣と合わせて食事の内容を見直すことが有効です。

認知症予防につながる食べ物、食べ方、食事のポイント

①青魚 DHA、EPA（不飽和脂肪酸）

- DHAは脳の構成成分であり、特にアルツハイマー型認知症の予防効果が見られます。
- EPAは血管を拡張して血行を促進し、体の細胞に栄養と酸素を送り、細胞を活性化させます。



これらの不飽和脂肪酸は体で生成することができないため食事から摂る必要があります

※旬の魚は脂がのっておいしいですよ。

香ばしく焼いて食べるもよし！

調理の手間を省くなら新鮮な旬の魚を刺身として食卓に取り入れるもよし！



②豆類・豆製品 植物性タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の他、イソフラボン

大豆に含まれるレシチンは神経伝達物質の原料になります。

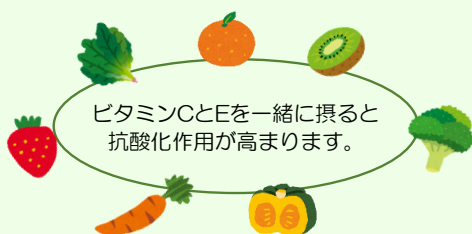
豆を使った食品は納豆、豆腐、がんもどき、油揚げ、豆乳、味噌、あんこなど、味も用途も様々です。

※食事や間食に食べやすいかたちで

少量ずつ取り入れれば無理なく食卓を豊かにしてくれます。



③緑黄色野菜・果物 ビタミンC、E、葉酸



- ビタミンCは免疫力を高め、コレステロール値を下げる作用があります。
- ビタミンEは老化の原因である物質の生成を妨げる働きがあります。
- 葉酸は有害なアミノ酸（ホモシステイン）を無害化し動脈硬化を抑制します。

④いろいろな食品を食べること 食品摂取の多様性を高める

麺や丼など一品だけの食事は栄養バランスが偏りがち。
 いろいろな食品を食べると自然とタンパク質や脂質、ビタミン類、ミネラル類の
 摂取量が多くなります。様々な食品を購入すること、献立を考えること、作ること…
 脳だけでなく体も動かす必要があります。このような食行動が脳の機能維持に関わります。



※旬のおいしいそうな食材を食卓に一品添えてみてください。
 「昨日は何食べたっけ？」と話しのネタに
 思い出してみるのも脳トレになりますね！



献立 栄養
 買い物 時間
 旬



バランスの良い食事やいろいろな食品を食べることは簡単なことではありません。
 食が細くなった方や調理に難しさを感じる方では栄養が偏ったり不足すること
 があります。栄養不足に陥ると脳に必要な栄養も不足するため要注意です！
 認知症予防の食材を使い、1品でたくさんの栄養素を摂れるメニューを紹介します。
 ぜひ、試してみてください！

おすすめ!

《サバと大豆の炊き込みご飯》



【材料（4人分）】

- ・米 2合
- ・雑穀米 50g
- ・水煮サバ缶 100g
- ・水煮大豆 50g
- ・人参 100g（6cm程）
- ・きのこ 60g（1/2房）

調味液

- 酒 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 顆粒だし 小さじ2
- ・ねぎ 適量

炊く前



人参はぶつ切りのままで
 軟らかくなります！

炊き上がり



出来上がり！



【作り方】

- ①人参は皮を剥き、きのこは石づきを取る。
- ②炊飯器に米と雑穀米、2合分の水を入れる。
- ③材料・調味液すべてを入れ炊飯する。
- ④炊きあがったら15分ほど蒸らし、
 人参とサバをほぐすようにかき混ぜる。
- ⑤茶碗に盛り、色味にねぎを散らす。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	436kcal
タンパク質	17.8g
脂質	6.8g
炭水化物	75.5g
食塩相当量	2.8g
食物繊維	3.7g

ポイント

- ①材料は細かく切ったりする必要はなし！そのまま炊飯器に放り込むだけ！
- ②火を使わないので目を離していても大丈夫！
- ③1品で炭水化物、タンパク質、脂質、食物繊維やビタミンをまるごと摂れる！
- ④日持ちのする食品（缶詰）や冷蔵庫に残った食品で作れる！

大豆やきのこをよく噛むことは脳への良い刺激にもなります★

