

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

# からだPlus 2019.3

認知症予防のために  
役立つ食事と生活



取り扱い薬局

## 認知症になりやすい生活習慣はありませんか？

### 生活習慣病は？

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・肥満
- ・脂質異常症



これらの生活習慣病は認知症のリスクを高めますので生活習慣病を改善することが認知症予防になります。

### 精神的な健康問題は？

- ・うつ病
- ・睡眠障害



うつ病は、アルツハイマー型認知症のリスクを高めます。また睡眠障害も認知機能と関連があるとされています。

### 生活は活動的？

- ・運動不足
- ・人や社会とのつながりを持たない



運動を継続することで脳の血流が良くなります。また仲間と交流し趣味などの生きがいを持つことも大切です。

### 食事のバランスは？

- ・欠食（食事を抜いている）
- ・偏った食事



3食の食事の中で朝食を抜いたりしていませんか。体のリズムを整えるポイントは朝食をしっかり食べることです。

## 認知症を予防する食事

### ●食事は3食バランスよく

主食＋主菜＋副菜をそろえましょう。

#### 主食

炭水化物  
(ご飯、パン、めんなど)



#### 主菜

たんぱく質、脂質  
(魚・肉・卵・大豆製品など)



#### 副菜

ビタミン、ミネラル  
(野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど)



### ●青魚、野菜や果物、良質の植物油をとる

青魚の油(DHA、EPA)は脳によいとされていますので積極的にとりましょう。また抗酸化ビタミン(ビタミンC、ビタミンE)を多く含む緑黄色野菜(1日120g以上)や果物などを組みあわせて食べると効果的です。



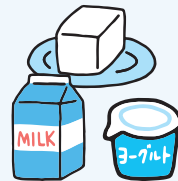
### ●暴飲暴食をさける

食べ過ぎは肥満の原因や食後の血糖値の上昇につながります。



### ●大豆・大豆製品、乳製品の適量摂取

植物性たんぱく質の大豆・大豆製品、カルシウムが豊富な牛乳・乳製品も認知症予防に大切な素材です。牛乳やヨーグルトを毎日とる習慣をつけましょう。



### ●ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸をとる

不足すると認知症の危険因子として知られる血中ホモステイン濃度の上昇が起こります。



\*個々の栄養素や食品の摂取ではなく、「いろいろな食品を食べる」ということが大切です。



ひとり分  
あたりの  
栄養価

エネルギー  
412  
kcal

塩分  
1.2  
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

レシピ作成:管理栄養士 西村 めぐみ

## さば缶の炊き込みご飯

### ●材料(4人分)

- ・米……………2合
- ・さば缶(味噌)……………1缶(190g)
- ・まいたけ……………1/2パック
- ・にんじん……………40g
- ・しょうが……………1かけ
- ・油揚げ……………1/2枚
- ・小ねぎ……………1本
- 〈A 調味料〉
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1

### ●作り方

- ①よく洗った米をザルに上げ、30分ほど水きりをします。さば缶を煮汁と固形に分けます。
- ②まいたけは一口大に分けて、にんじんとしょうがは千切りに、小ねぎは小口切りにします。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、小さめの短冊切りにします。
- ③炊飯器に米、調味料A、さばの煮汁を入れ、2合の目盛よりも少なめに水を加えます。  
※魚の身や具材から水分が出るため、やや少なめの水加減の方がおいしく仕上がります。
- ④具を散らすように入れ、さばの固形をのせて炊飯します。
- ⑤炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、小ねぎを散らして、できあがり。

# 認知症予防のために役立つ食事と生活

## 認知症ってどんな病気？

認知症は老化ではなく、何らかの脳の病気によって記憶力を中心として判断力、実行能力、会話能力などの認知機能が障害されて日々の生活をする上で支障が出ている状態です。



## ものの忘れと認知症の違いってなに？

| 物忘れ | 老化による                                   | もの忘れの自覚がある                                        | 人との関係がわかる                                           |
|-----|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|     | <p>出来事の一部を忘れる<br/>? 昨夜のおかずは何食べたかしら?</p> | <p>もの忘れの自覚がある<br/>お財布どこかしら? あ…あそこだわ</p>           | <p>人との関係がわかる<br/>あら、あの方なのに…名前が出てこないわ<br/>こんにちは!</p> |
| 認知症 | 出来事自体を忘れる                               | もの忘れの自覚がない                                        | 人との関係がわからない                                         |
|     | <p>出来事自体を忘れる<br/>ごはんはまだかなあ〜?</p>        | <p>もの忘れの自覚がない<br/>誰かに盗まれた!<br/>物を置き忘れて人のせいにする</p> | <p>人との関係がわからない<br/>どなたか存じませんが親切に!<br/>息子さん</p>      |

## 認知症チェックテスト

〈採点法〉ほとんどない=0点 時々ある=1点 頻繁にある=2点

- |                   |         |                            |         |
|-------------------|---------|----------------------------|---------|
| ・同じ話を無意識に繰り返す     | _____ 点 | ・器具の説明書を読むのを面倒がる           | _____ 点 |
| ・知っている人の名前が思い出せない | _____ 点 | ・理由もないのに気がふさぐ              | _____ 点 |
| ・物のしまい場所を忘れる      | _____ 点 | ・身だしなみに無関心である              | _____ 点 |
| ・漢字を忘れる           | _____ 点 | ・外出をおっくうがる                 | _____ 点 |
| ・今しようとしていることを忘れる  | _____ 点 | ・物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする | _____ 点 |

〈評価〉0～8点=正常 9～13点=要注意 14～20点=専門医などで診断を

参考:大友式認知症予測テスト～認知症予防財団

## 認知症のタイプと症状

### アルツハイマー型認知症



- もの忘れ
- 日時や場所がわからない
- 怒りっぽくなる

### 血管性認知症



- 服の着方がわからないなど、日常上の実行機能の障害
- 復唱(繰り返して話す)などの言語障害
- 思考や行動がゆっくりになる

### レビー小体型認知症



- 幻視
- 動作が遅くなる
- 日によりもの忘れの症状に変動

### 前頭側頭型認知症



- 自分勝手な発言や行動
- 他人の迷惑を考えない行動
- 毎日決まった行動を繰り返す