

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

2024.9

軽度認知障害
予防しよう



取り扱い薬局

軽度認知障害(MCI)を予防するための食生活

「食べる」ことは心の健康にも影響します。栄養をとることも大切ですが、おいしい、楽しいといった満足感や食を通じた家族や社会とのつながりもMCIの予防となります。

●食事はバランスに気をつけ、3食とる

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)



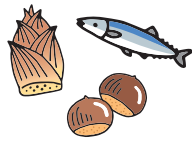
主食

ビタミン、ミネラル
(野菜、海藻、きのこ、こんにゃく)



●五感を刺激する

旬の食材を取り入れたり、いろいろな良い食事や色々な食感や味付けにすることで、五感が刺激されます。



●誰かと食べる

ひとりで食べるよりも、誰かと会話をしながら食事を楽しむことは、認知機能の低下を予防するといわれています。



●調理をする

自分で調理をすることも大切です。調理は、何を作るかを考えたり、買い物や材料を切るなど、複数の作業を同時に行うので、特に頭を使います。また調理の時は立っているのも、身体機能も維持できます。



いろいろりのり巻き



様々な色の食材を使い、いろいろりがよく、食欲がわく1品です！



材料(2人分・2本)

- ご飯(炊いたもの)/塩……300g/少々
- 溶き卵……………1個分(50g)
- レタス……………1枚(30g)
- 砂糖/塩……………ひとつまみ/少々
- 豚もも肉薄切り……………100g
- 油……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 焼きのり……………2枚
- 焼肉のたれ……………小さじ2(12g)
- いりごま(白)……………小さじ2
- しば漬け(刻み)……………20g

※しば漬けがなければ、たくあんやにんじんでも良いでしょう。

作り方

- 1 ごはんに塩を加え混ぜて冷ましておきます。
- 2 レタスは一口大の大きさにちぎります。
- 3 フライパンにごま油をひき、豚肉を炒めて火が通ったら焼肉のたれを加えて味付けします。
- 4 溶き卵に砂糖と塩を入れてよく混ぜ、2等分にします。卵焼き用のフライパンを使って細長い卵焼きを2本作ります。

※**4**の卵焼きを作るコツ
フライパンの端(長い方)に少量の卵を流し入れ、全体の1/3くらいに広げて細く巻き、芯を作ります。残りの卵を芯の下にも流しながら全体に広げ、手早く巻きます。

- 5 ラップに焼きのりを1枚おき、**1**を半量のせ、奥2cmあけて広げます。中心より手前に**4**を1本と、**2**、**3**、しば漬けを半量ずつとりそれぞれ横に並べ、手前からラップごと持ち上げて奥のご飯のはじにつけるように巻きます。もう1本同様に作ります。1本を6等分に切り、器に盛り付け白ごまをふってできあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー
433
kcal

たんぱく質
19.4
g

塩分
1.4
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

〈文〉管理栄養士 抜山 有貴子

軽度認知障害を予防しよう

軽度認知障害(MCI)とは認知症になる一歩手前の状態を指します。認知症に進行する可能性もありますので、まずはMCIの発症を予防することが大切です。

軽度認知障害(MCI)の特徴と症状

MCIの特徴

物忘れはあるものの日常生活に支障がないことが多いようです。下の図のように、健常な状態と認知症の中間のような状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで、健常な状態に戻る可能性があります。



MCIの症状は

- 同じ話や同じ質問を何度も繰り返す
- 忘れ物や探し物の頻度が多くなる
- 外出や人付き合いに対して無気力になる
- 今までできていた家事など、何かをしようとすると時間がかかる



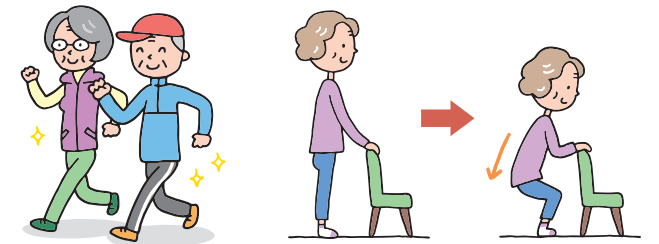
上記のような症状が気になる場合には医療機関を受診し、早期発見することが大切です。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。



軽度認知障害(MCI)を予防する運動

運動の種類や頻度は

- 1 ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレなど、複数の種類による運動は効果があるといわれています。できれば週に3日以上取り入れるようにしましょう。



- 2 運動課題と認知課題を組み合わせた*コグニサイズは、運動と同時に、脳の働きを活発にし、MCIを予防する効果が期待できます。最初は週に1回くらいからはじめ、慣れてきたら週に2〜3日実施することをおすすめします。

運動課題

からだを使う

ウォーキング
足踏み
ステップ台昇降

認知課題

あたまを使う

数を数える
引き算をする
しりとりをする



*コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みのことです。

引用：国立長寿医療研究センター予防老年学研究部HP