



名寄市立大学の窓から

知への誘い

vol.101

認知症予防の栄養について

保健福祉学部 栄養学科 准教授 中村 育子



認知症を発症すると、精神機能の減退や消失がみられるようになり、日常生活や社会生活に支障をきたすようになります。認知症は主に脳血管性とアルツハイマー型の二つに分けられます。脳血管性認知症は、脳梗塞後に発生しやすいと考えられています。認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持するため、生活習慣の改善と食事からの老化予防が重要となります。生活習慣病は、長年の生活習慣が基盤となって発症するため、食事の栄養バランスに気を付けましょう。

①栄養バランスに気を付ける

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど栄養バランスの良い食事をすることは、脳に必要な栄養素で魚油に多く含まれるEPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸、葉酸、ビ



栄養バランスの良い食事

②肥満に気を付ける

体重は定期的に計測し、体重が増え続けたら食事量や間食を見直します。体格指数(BMI)は体重(kg)÷身長(m)で算出できます。標準体重比(1BW)が25(kg/m²)以上だと肥満です。定期的に体重を計測することは肥満の予防に役立ちます。肥満はアルツハイマー型認知症になりやすいだけでなく、内臓脂肪の蓄積によって高血圧や糖尿病、耐糖能

③食塩を控える

異常を引き起こします。

高血圧予防のために減塩に心がけ、血液中のナトリウムを排せつする働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、海藻類を補いましょう。脳梗塞を予防することで、脳血管性認知症の予防になります。食塩を多く含む漬物、みそ汁、つくだ煮、麺類のつゆなどを減らすと減塩しやすいです。野菜は生で食べるよりも加熱した方が、カリウムをたくさん摂取できます。

④間食、糖分を控える

糖尿病や耐糖能異常は脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めます。血糖値をコントロールするためにも、糖分の多い甘いお菓子、うどんや食パンなど炭水化物中心の食事を控えます。食物繊維は野菜やきのこ類、海

⑤青魚を食べる

藻類から摂取し、血糖値の上昇を抑えましょう。

サンマ、アジ、イワシ、サバなどの青魚には、オメガ3脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれています。DHAは脳の構成成分であり、記憶力や判断力の向上、認知症予防、特にアルツハイマー型認知症の予防に有効です。



サバ缶のピザトースト

⑥自分で調理にチャレンジ

高齢になっても、できるだけ自分で調理をすることは認知症の予防になります。調理方法、材料の切り方、火加減、調味料の量、水加減など複数の作業や判断を同時に行うので頭を使います。調理するときは立っているのが、身体機能の維持につながります。スーパーに行つて食材を購入するだけでも、旬の食材との出会いの場になりますので、どんな料理を作ろうかいろいろ考えてみてください。

大学図書館にはこんな本があります
～「知」への誘い～からもう1歩～

今回原稿を執筆した中村育子先生が監修された本をご紹介します。先生は2014年NHK『プロフェッショナル 仕事の流儀』に在宅訪問管理栄養士として出演しました。

『やわらかく、飲み込みやすい高齢者の食事メニュー122』

中村 育子/監修 ナツメ社

→高齢者や男性でも簡単に作れておいしい。食事形態別のアドバイスもあり。

『親孝行レシピ：誰でもできる作りおき』

館野 鏡子/料理、中村 育子/監修 学研プラス

→離れていても大丈夫！安心！簡単！クール便で親に送れる愛情メニュー。送る時の工夫、ポイントも。

大学図書館へようこそ！

コロナ禍の新しい生活様式も1年を超えました。ステイホームのお時間を読書で楽しんでみませんか。大学図書館では、一般の方の利用を図書の貸し出し、返却のみ、概ね30分程度の滞在とさせていただきます。新聞、閲覧席の利用、熱や咳、体調の悪い方の利用はご遠慮ください。ご協力よろしくお願い致します。

※感染の状況によっては変更がありますので、図書館ホームページをご確認のうえ来館してください

【6月の開館について】

日曜日は休館です。

平日は午後9時、土曜日は午後5時で閉館です。



◆問い合わせ
名寄市立大学図書館

01654@7671(直通)
ncu_library@nayoro.ac.jp