

南山堂 栄養通信

冬号
Vol. 15

今月のテーマは
認知症 について



認知症とは、脳の細胞が様々な原因で減少したり働きが悪くなることにより、記憶障害や判断力の低下などが起こり、日常生活や社会生活に支障をきたした状態のことをいいます。

認知症の原因は明らかにされていませんが、脳の健康を維持するために日々の食事や生活習慣などを気を付けることで、予防に繋がるといわれています。

いつまでも生き生きとした生活を送れるよう心がけ、健康寿命を延ばしましょう！



認知症の種類と原因

全体の約85%を占める代表的な三大認知症

女性に多い

アルツハイマー型認知症

脳にアミロイドβやタウと呼ばれる特殊なたんぱく質が溜まり、神経細胞が壊れて減っていくことで起こる。



脳血管性認知症

脳の血管が詰まる「脳梗塞」や血管が破れる「脳出血」など脳血管に障害が起き、周りの神経細胞がダメージを受けることで起こる。

男性に多い

男性にやや多い

レビー小体型認知症

脳の神経細胞にレビー小体と呼ばれる特殊なたんぱく質のかたまりができ、神経細胞が壊れてしまうことで起こる。



食生活のポイント



生活習慣病の予防や治療をして
脳の血流を良くする食生活が重要となります！

1. 1日3食バランスのとれた食事をしましょう

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルを主食・主菜・副菜に取り入れ、1日3食バランス良く食べましょう。また、和食を中心とした食事は認知症リスクが低いとされています。噛みごたえのある食品が多いため、脳の動きを活発にさせたり満腹感を感じられ、早食いや食べ過ぎ防止にもつながります。

2. 塩分や脂肪のとり過ぎに注意しましょう

高血圧や動脈硬化を防ぐために1日の塩分量に気を付けましょう。だしの旨味やレモン・酢などの酸味、香辛料や香味野菜の香りを活かすことで満足感が高まります。成人1日の塩分摂取基準量は男性7.5g・女性6.5g未満とされています。また、飽和脂肪酸のマーガリン・ショートニング・ラード・牛脂などは悪玉コレステロールを増やし血管の老化に繋がります。質の良い油を選択しましょう。(亜麻仁油・えごま油・オリーブオイルなど)

3. 適度に運動を行い足腰を丈夫に！！

適度な運動は、筋肉や骨を強くします。また、血流や代謝を良くし、疲れにくい体を作ります。気分転換にもなりストレス解消や免疫力を高める他、脳に刺激を与えます。

4. 多量飲酒やタバコはやめて規則正しい生活を

多量の飲酒は脳萎縮や加齢による記憶・学習低下を促進します。喫煙は認知機能を低下させるだけでなく、様々な病気を引き起こすリスクになります。禁煙することで、認知症リスクを抑えることができます。

5. 興味と好奇心をもち、人付き合いや社会的な交流をもちましょう

好きなことや趣味を持つことで楽しみも増え、生きがいに繋がります。人と会うことで話題を考えたり、おしゃれをしたり、相手に気を配ることで脳が活性化します。日常の知的な刺激を大切にしましょう。

6. ストレスなく過ごす

考えすぎず、無理せず過ごすことが大切です。睡眠も十分にとりましょう。

★料理は段取りや工程を考えたり、調理・味付け・盛り付けなど脳をフル回転させるため、脳のトレーニングにとっても良いとされています。



認知症予防に特に摂りたい栄養素・食品

脳の機能を高める成分・血流を促進する成分



レシチン



卵黄 など

脳の神経伝達物質アセチルコリンの材料となり脳細胞を活性化するため、記憶力や集中力を高める働きがあります。コレステロールの代謝も促し、余分なコレステロールが血管に沈着するのを防ぎます。

南山堂でも
!!おすすめ!!

大豆レシチン【商品一例】



プロテインバー



顆粒



カプセル

DHA・EPA (オメガ3系脂肪酸)

摂りすぎには
注意しましょう!



サンマ イワシ アジ
サバ マグロ プリ など



亜麻仁油 えごま油

血栓を予防して血中脂質のバランスを整える効果があります。

DHAには脳の機能を維持し、記憶力が向上する作用や神経を保護する作用があります。

ポイント

亜麻仁油やえごま油は酸化しやすく熱や光に弱い性質があります。サラダにかけたり、生で食べることをおすすめします。開封したら冷蔵庫で保存して早めに使い切りましょう!

抗酸化作用のある食品 : 酸化を防ぐことで、老化を防ぎ認知症予防に繋がります!

ビタミンC



果物

ビタミンE



ナッツ

緑黄色野菜

★ビタミンCビタミンEの相乗効果

ビタミンEは体内に吸収されると活性酸素と結びつき細胞を酸化から守ってくれます。ビタミンCは、その弱ったビタミンEを再び活性化させます。

一緒にとることで抗酸化作用がより高まるので意識してとりましょう!

カロテノイド類

動植物などに存在する
赤色・橙赤色・黄色の色素成分



アスタキサンチン

カロテン

リコピン

など

活性酸素を消去して老化やがん、動脈硬化などの様々な生活習慣病を予防する効果があります。
※β-カロテンは体の中でビタミンAに変えられます。緑黄色野菜や果物に多く含まれています。

ポリフェノール類

光合成によってできる植物の色素や苦味・渋味の成分



豆類・ごま・玄米・玉ねぎ
ブロッコリー・生姜・緑茶
りんご・ベリー類・かんきつ類・ワイン・カレー (ウコン)
・オリーブオイル

など

イオウ化合物類

食品独特の香気成分



玉ねぎ

キャベツ

にら

ネギ

大根

らっきょう

ネギ

にんにく

強力な抗酸化作用を持ち、活性酸素を消去します。

ビタミンB2

動脈硬化の元となる過酸化脂質を分解するのを助けます。
レバー・うなぎ・牛乳・納豆・卵・ナッツ類に多く含まれます。



生活習慣病 予防・酸化・老化 対策レシピ

9月~12月
旬のかぼちゃ

野菜たっぷり サバのトマトスープ

1人分
431kcal

＜材料 2人分＞

- ・キャベツ…1枚
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・かぼちゃ…1/8個
- ・大豆煮…1袋（120g）
- ・トマト缶…1缶（400g）
- ・サバ缶（水煮）…1缶（190g）
- ・コンソメ…大さじ1



ビタミンCやビタミンE、βカロテン、ルテインやリコピン、ポリフェノールにDHA・EPA、大豆レシチンなど血液サラサラ・老化予防になる食材をたっぷり詰め込みました。

＜作り方＞

- 1.キャベツ・玉ねぎはお好みの形に切って下さい。（短冊・1cm角など）
 - 2.かぼちゃは、一口大の大きさに切ります。
 - 3.鍋に1.・2の食材と大豆煮、トマト缶、サバ缶を入れて煮ていきます。
 - 4.野菜に火が通ったら、コンソメを入れ少し煮立たせれば完成です。
- *サバ缶に塩味があるため、味付けはコンソメのみです。
お好みで塩コショウを加えても良いです☆



1人分
214kcal

鮭のホイル焼き

玉ねぎやねぎの香り成分、パプリカのビタミンEには強い抗酸化作用があります。また、オリーブオイルにはオレオカンタールというポリフェノールやオレイン酸が含まれ、抗酸化作用だけでなく炎症を抑えてくれる作用もあり、生活習慣病の予防になります。



＜材料 2人分＞

- ・玉ねぎ…1/2個
- ・パプリカ…1/2個
- ・しめじ…2/3房
- ・ねぎ…適量
- ・鮭…2匹
- ・オリーブオイル…適量
- ・ポン酢…大さじ2

＜作り方＞

- 1.玉ねぎを薄切り、パプリカを細切りにする。しめじは石づきを切り落として、ほぐす。
- 2.ねぎを小口切りにする。
- 3.アルミホイルにオリーブオイルを塗る。（鮭の大きさと同じくらいの面積）
- 4.玉ねぎ、パプリカをオリーブオイルを塗った上に乗せ、その上に鮭、しめじを乗せる。
- 5.アルミホイルで包み、水を入れたフライパンで15～20分程蓋をして蒸す。
- 6.アルミホイルを開けて皿に盛り付け、2のねぎとポン酢をかける。

memo

よく噛んで食べましょう！
脳への血流を促進し、唾液分泌による抗菌・抗酸化にも繋がります。また、口腔内を清潔に保つことで、歯周病や老化につながる炎症を抑えることができます。
この炎症は、認知症の要因のひとつになると考えられています。

