

栄養だより

「食事で認知症を予防しよう！」

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態です。認知症のうちアルツハイマー型認知症が半分以上を占めます。最近では高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の方は、アルツハイマー型認知症になりやすく、さらに進行も早いという研究報告があり、アルツハイマー型認知症と生活習慣病の関係が注目されています。食生活を中心とした生活習慣の見直しは、発症を防いだり、進行を遅らせるためにとっても大切です。

《アルツハイマー型認知症を予防する食事》（「認知症疾患治療ガイドライン」より）

☆抗酸化栄養素

ビタミンCやビタミンEの抗酸化栄養素がアルツハイマー型認知症の発症リスクを下げる可能性があります。これらの栄養素はサプリメントではなく食品から摂取した場合に効果があるといわれています。ビタミンCは野菜や果物から、ビタミンEは野菜や果物、魚介類から摂取しましょう。

☆地中海式の食事パターン

最近の研究で魚、野菜、果物、繊維食品、ワインを中心とした地中海式の食事がアルツハイマー型認知症予防に効果があることが分かってきています。洋食だけではなく、普段の和食料理にもオリーブオイルや青魚などを使用することで地中海式の食事パターンを取り入れることができます。しかし、ワインもオリーブオイルも取り過ぎは禁物です。



♪おすすめレシピ♪ ～野菜たっぷりのトマトソースと青魚で地中海風に～

《アジの彩りトマトソース》 -材料-(2人分) ※お好みの野菜で作ってみましょう！



あじ…2匹 片栗粉…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1(A)、大さじ1/4(B)
ピーマン(赤、黄、緑 色はなんでも可)…小2個
玉ねぎ…1/2個 なす…1/2本 トマト…1個
コンソメ…1/2個 塩こしょう…少々

(1人分の栄養量)

エネルギー:248kcal、蛋白質:18.1g、脂質:13.1g

炭水化物:13.9g、食塩相当量:0.8g

-作り方-

- ① あじを三枚におろし、塩こしょうで下味をつける。
片栗粉をまぶし、オリーブオイル(A)でこんがり焼く。
- ② ピーマン、玉ねぎ、なすを食べやすい大きさに切り、オリーブオイル(B)で炒める。
- ③ ②にざく切りにしたトマトを加え、コンソメを入れて水気が少なくなるまで煮る。
- ④ ①に④をかけてパセリをかざる。