

食事での認知症予防 についてまとめてみました！

生活習慣病の予防・改善と脳の健康を保つことがポイント！

① バランスの良い食事

→キーワードは、**3大栄養素**、**オメガ3脂肪酸**(EPAやDHAなど)、**葉酸**や**抗酸化力のあるビタミン類**、**フィトケミカル**

② 適正な摂取カロリー

→肥満や内臓脂肪の蓄積は、高血圧や糖尿病などを引き起こし、間接的に認知症に関わります。

③ 塩分を控える（高血圧予防）

→脳梗塞の要因の一つに高血圧があり、脳梗塞は、脳血管性認知症に関連性が。塩分控えめ+カリウム摂取(野菜や果物、海藻類)で、高血圧対策を！

④ 間食や糖質は控えめに

→糖尿病や脂質異常症はリスクを高めるとの報告も。

① 適度な運動

→週3回以上、有酸素運動が目標

② 知的活動

→家事や趣味、社会活動など

③ 十分な睡眠



良いとされる食品は色々ありますが、偏りなく食べることが大切です。

予防に有効といわれている食べ物



いちご・キウイフルーツなど

その他にも、ナッツ類(α -リノレン酸)海藻類(ミネラル)、牛乳・乳製品なども良いといわれています。

といわれている

リスクを上げる食べ物



肉の脂身 (ラード・ヘッド)



マーガリン

ショートニング

これらは飽和脂肪酸やLDLコレステロール値を上昇させやすく、動脈硬化の原因にも。これらを多く含むファーストフードや市販の惣菜、菓子類、菓子パンはほどほどに。

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識： ウコン



ウコンは、紀元前970年頃から東インド地方で栽培されてきた、ショウガ科の多年草植物。日本へは、室町時代に琉球王朝(現：沖縄県)に伝来しました。現在は、インド、中国、台湾、日本などで栽培されています。ウコンには、春ウコン、秋ウコン、紫ウコンがあり、【ウコン】といったら通常秋ウコンを指し、カレーの黄色い色素の【ターメリック】と言うスパイスは、秋ウコンから作られます。ウコンには、アルコールの分解と肝臓の保護(春・秋)、胃腸を整える(春、紫)、生活習慣病の予防(春、紫は血圧を下げる、春・秋は脂質代謝の改善)の効果が期待されていますが、過剰摂取による健康障害も報告されていますので、ウコン入りの商品は容量を守って、生のウコンを摂取する際は、とりすぎに十分にご注意を。

