

### ★認知症とは

認知症とは、知的機能が低下して社会生活や職業生活に支障をきたす状態を言います。抽象思考の障害、判断の障害、失行、失認、失語、実行機能障害などの認知障害は認知症の中核的、本質的な症状です。

認知症の中でもっとも大きな割合を占めている原因疾患は、**アルツハイマー病**と**脳血管障害**です。脳血管障害についての危険因子は、**運動不足、肥満、食塩の摂取、飲酒、喫煙の生活習慣、高血圧症、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病や心疾患などの生活習慣病**があり、その予防方法も広く知られています。

最近になりアルツハイマー病の抑制因子については、発症に関わる抑制因子が明らかとなってきました。食習慣としては、魚の摂取、野菜・果物の摂取などが、運動との関連では有酸素運動の量や強度が認知症の発症の抑制と関係していることが、いくつかの研究で分かってきました。

さらに、文章を読む、知的なゲームをするなどの知的な生活習慣や、対人的な接触頻度も認知症の発症の抑制に大きく関わっていることも明らかになっています。

### ☆認知症予防のポイント☆

認知症は、加齢や病気などが原因となり、だれでもかかる可能性があります。生活習慣を変えることで発症を遅らせたり、症状を軽くおさえられる可能性があります。予防のポイントは以下のとおりです。

#### ☆栄養バランスのよい食事

特定の食品やサプリメントに頼るより、魚、野菜、果物などをバランスよく食べることが大切です。認知症予防に効果的な食品を知り、積極的に食べるようにしましょう！

#### ☆適度な運動

ウォーキング程度の軽い運動で効果が期待できます。楽に会話ができる程度の速さで、1日15分から30分を目安に歩きましょう。

#### ☆脳を活性化させよう

人とのコミュニケーションや好奇心は脳を活性化するので、人と触れ合う趣味をもちましょう！社会参加や旅行、料理などの趣味や、囲碁、将棋などの頭を使うゲームも効果的です。

体を動かしながら、脳を鍛える「デュアルタスク」がおすすめ！例えば、ウォーキングしながらしりとりや、足し算・引き算をしてみましょう♪

### 鮭と緑黄色野菜のマスタードマヨグラタン

#### ☆材料(2人分)

- 生鮭切り身 2切れ
- 塩こしょう 少々
- 玉ねぎ 50g(1/4個)
- かぼちゃ 100g
- ブロッコリー 50g
- ★マヨネーズ 大さじ1+1/2
- ★牛乳 大さじ1+1/2
- ★粒マスタード 小さじ1

#### ☆作り方

- ①鮭は、一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。玉ねぎは薄切り。カボチャは5mm位の薄切り、ブロッコリーは小房に分け、一緒にお皿に並べ、ラップをかけレンジ600wで2分加熱し、軽く塩をふる。
- ②グラタン皿の底に玉ねぎをしき、その上に鮭、ブロッコリー、カボチャを並べる。よく混ぜた★をかける。
- ③オーブントースターで約15～20分焼き、鮭に火が通ったら出来上がり♪

マヨネーズのコクと、マスタードの風味が、鮭と野菜の旨みをアップ♪

## 認知症を予防する食事

認知症予防のために注目したい食事のポイントは、**栄養バランスのとれた食事を毎日摂ること**です。認知症の原因になる高血圧や動脈硬化を防ぐことが、認知症の予防にも効果的と言えます。

特に次の3点を押さえておきましょう。

★塩分の摂り過ぎを防ぐ ★コレステロールの摂り過ぎを防ぐ ★抗酸化物質を積極的に摂る

塩分の摂り過ぎなどによる高血圧は動脈硬化の原因となり、脳血管障害型の認知症を招きます。また、塩分やコレステロールを大量に摂取すると、動脈硬化や脳梗塞を招くリスクが高くなってしまいます。

活性酸素は血液中の悪玉コレステロールを酸化させ、動脈硬化を引き起こします。この活性酸素の動きを抑えるのが抗酸化物質です。抗酸化物質を積極的に摂ることは、認知症の予防になると言われています。では、具体的にどのような食べ物を摂取したら良いのでしょうか。

認知症予防・改善に効果が期待できる食品を紹介します。

### 認知症に効果的と言われる栄養素や食品

#### ●オリーブオイル

オリーブオイルには「n-9系(一価不飽和脂肪酸)」の**オレイン酸**が豊富に含まれています。**不飽和脂肪酸**は血液中のコレステロールや中性脂肪をコントロールし、サラサラの血液に導く作用があるため、動脈硬化や脳梗塞の予防に効果が期待できます。さらに最近では、エクストラ・バージン・オイルに含まれるオレオカンタールという抗酸化物質が、**アルツハイマー型認知症の原因となるβアミロイドを減らす効果がある**という報告がされています。

#### ●野菜や果物、緑茶など

活性酸素に対する抗酸化力を高める**抗酸化物質**として代表的なのは、ビタミンCやビタミンEなどの**抗酸化ビタミン**です。他にも、緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンやトマトに含まれるリコピンなどのカロテノイド、ザクロやブドウに含まれるポリフェノールなどが挙げられます。さらに緑茶に含まれるカテキンやゴマに含まれるゴマリグナンなども、全て**ポリフェノール**の仲間です。

これらの抗酸化物質はそれぞれが異なる働きをするため、**いろいろな食材から摂取することがオススメ**です。外食が多く野菜不足を感じている方はフルーツジュースや野菜ジュースなどを飲むことも対策のひとつです。ただし、フルーツジュースは糖分も多く含むため1日1杯程度に留めてください。

#### ●青魚(DHA・EPA)

サバやイワシ、サンマなどの青魚は、**DHA(ドコサヘキサエン酸)**や**EPA(エイコサペンタエン酸)**を豊富に含んでいます。DHAにはコレステロールの値を下げる効果があるため、認知症の原因となる**生活習慣病の予防・改善が期待**できます。

認知症予防の食事の一番のポイントは……  
**主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事**



認知症の予防につとめ、いつまでも健康で元気な生活を送りましょう♪