



2022年が始まりましたね。皆様が元気に笑顔で過ごされることを願っています。
さて今回は、いくつになっても自分らしく過ごすために、気になる「**認知症**」をテーマにお伝えします。
認知症は、脳の一部が縮んでしまったり、脳の血管が詰まったり出血したりして、脳の働きが悪くなることで起こります。原因はさまざまありますが、食事面から認知症を予防する方法をご紹介します！

～認知症予防の食事3か条～

その1. バランスよく食べる

主食・主菜・副菜のそろった食事をとることは、脳に必要な栄養をとることにつながります。特に、魚に多く含まれるDHA・EPAや、ビタミン、ポリフェノール、カテキンなどは、認知症の原因物質が脳の中にたまるのを防ぐといわれています。バランスよく食べることで、これらの栄養が自然にとれます。



その2. 塩分を控える

認知症の原因のひとつに、脳梗塞(脳の血管がつまってしまう病気)があります。脳梗塞は、血圧が高いと起こりやすくなるので、普段から減塩を心がけることが認知症の予防にもつながります。

その3. 糖分の摂りすぎや間食にご用心

血糖値が高めの方や、糖尿病の方は、認知症に約2倍なりやすいといわれています。血糖値をコントロールするためには、ご飯やうどん、パンなどの炭水化物に偏らないように、お肉やお魚、野菜など色々な食材を食べることが大切です。また、甘いお菓子や飲み物は控えめにしましょう。

～認知症予防の食材～



魚

魚の油は、認知症の予防効果があるといわれています。また、血管を広げて血行を良くすることで、認知症の原因となり得る高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防にも効果的です。

【おすすめ食材】さんま、あじ、いわし、さばなどの青魚



緑黄色野菜



色の濃い野菜には、悪玉コレステロールを下げたり、血管の老化を防いでくれるビタミンCやビタミンEが豊富です。

【おすすめ食材】ほうれん草、小松菜、トマト、アスパラガス、にんじん、かぼちゃ など

【献立の紹介】2021年12月17日(金) 昼食

【主菜】焼きサバ
魚の油で認知症予防！

【主食】ご飯



バランスもバッチリ！

【主菜+副菜】小松菜と厚揚げの煮浸し
緑黄色野菜で血管の老化を防ぐ

【汁物】お吸い物

