

認知症予防の食生活

—こんな食生活がいらしい—



公益社団法人 北海道栄養士会 栄養ケア・ステーション

認知症とは

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

- 今、**これをすれば認知症にならない！**という絶対的なものはありません。
- でも、**こういう生活をしていたら認知症になりにくい**ということが少しずつ分かってきました。



高齢者を対象とした研究では

色々な食材を用いた栄養バランスの良い食事が

「脳の機能維持」に貢献しているようで、

認知症予防に効果的であるということが

わかってきました。

例えば・・・朝食です（例）

| | メニュー |
|----|-----------------|
| 朝食 | ・メロンパン ・コーヒー |



食品数 2



肉や魚などの主菜がない
野菜や果物がない

この朝食はどうでしょう (例)

朝食

- ・ごはん
- ・みそ汁(豆腐・えのき、みそ)
- ・焼きサバ
- ・煮物(かぼちゃ・大根・高野豆腐)
- ・果物(清見オレンジ)






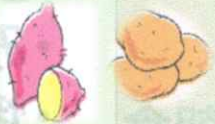




エネルギー・
たんぱく質・脂質
ビタミン

食品数 9

毎日食べよう10食品群！

【色々な食品を食べることが大切です】

- 毎日色々な食品を摂取すると、寝たきりのリスクが低くなり、認知症の予防効果が期待されます。
- コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果です。

| | |
|--|---|
| <p>肉</p> <p>牛、豚、鶏肉、羊肉 ウインナーやハム</p>  | <p>海藻</p> <p>ひじき、ワカメ、 のり、もずく、めかぶなど</p>  |
| <p>魚介</p> <p>生魚、干物、イカ、エビ、タコ、 竹輪などの加工品</p>  | <p>いも</p> <p>じゃがいも、さつまいも、 里いも、長いも</p>  |
| <p>卵</p> <p>鶏卵、うずら卵、卵豆腐など</p>  | <p>果物</p> <p>好みの果物</p>  |
| <p>牛乳・乳製品</p> <p>牛乳、ヨーグルト、 チーズなどの乳製品</p>  | <p>油脂類</p> <p>サラダ油、オリーブ油、ごま油、 バター、マヨネーズ</p>  |
| <p>大豆・大豆製品</p> <p>大豆、豆腐、納豆、油揚げ 厚揚げなど</p>  | <p>緑黄色野菜</p> <p>ほうれん草、トマト、かぼちゃ、 にんじん、にら、ブロッコリーなど</p>  |

1日2回以上 主食・主菜・副菜をそろえよう！



朝食には「たんぱく質」が大切

- 認知機能には 朝食の「質」が関連している

多めを意識

- 大豆製品
- 牛乳・乳製品
- 卵、魚介類

摂りすぎない

- 穀類
- 砂糖
- 油脂

※医師から指導がある人は、その指示に従ってください

タンパク質は1日60g位必要・・・朝20g位

20gのたんぱく質をとるには
どんな食品を食べたら良いのかな

このカニカマバーを
2本食べなければ
ならないの？



ご飯の場合のタンパク質20gの朝食



| | |
|------------|------|
| ・ごはん | 3.0g |
| ・具だくさんみそ汁 | 4.6g |
| ・納豆 | 7.4g |
| ・ほうれん草ごまあえ | 2.6g |
| ・ヨーグルト | 3.3g |

■合計 20.9g

パンの場合のタンパク質20gの朝食



| | |
|------------|------|
| ・トースト(ジャム) | 4.4g |
| ・野菜スープ | 2.8g |
| ・目玉焼き | 5.8g |
| ・ミニトマト | 0.4g |
| ・低脂肪牛乳 | 7.1g |

■合計 20.5g

いろいろな食品を食べている人の特長

こんな食行動が認知症予防に良いようです〈1〉

•工夫した献立を考える

•いろいろな材料を手に入れるために買い物をする



脳を使ってる!!



今日は何にしようかな？

いろいろな食品を食べている人の特長

こんな食行動が認知症予防に良いようです〈2〉

•調理することは五感を使っている

野菜を切る、卵を焼く、スープを作るなど、調理をすることは指(皮膚)、目、鼻、耳、舌(五感)を使っている



調理は立ち仕事で脚も使う **筋トレは脳を活性化**

色々食べて 脳の機能を維持しよう！

＜1＞色々なものを食べて脳の機能を維持しよう！



体重を定期的に量っていますか？

＜2＞体重を定期的に量っていますか？

体重を量ることは、**健康管理の第一歩！**

● 最近、やせてきたみたい・・・

● 最近、太ってきたみたい・・・



少し注意
が必要

元気で すこやかに過ごすために・・・

•メタボ健診では、やせることが推奨されています

しかし!

•50歳を過ぎたら、少し太っていた方が良いでしょう

•65歳を過ぎたら、さらに少し太っていた方が良いでしょう

● やせていると、免疫力の低下、筋力低下に ●

体重が目標の範囲かどうか確認しましょう

| 身長 \ 体重 | 35kg | 40kg | 45kg | 50kg | 55kg | 60kg | 65kg | 70kg | 75kg | 80kg | (65歳以上) |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|
| 140cm | やせ | やせ | やせ | 目標 | 目標 | 目標 | 目標 | 目標 | 目標 | 目標 | |
| 145cm | やせ | やせ | やせ | 目標 | 目標 | 目標 | 目標 | 目標 | 目標 | 目標 | |
| 150cm | やせ | やせ | やせ | 目標 | 目標 | 目標 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 |
| 155cm | やせ | やせ | やせ | 目標 | 目標 | 目標 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 |
| 160cm | やせ | やせ | やせ | 目標 | 目標 | 目標 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 |
| 165cm | やせ | やせ | やせ | 目標 | 目標 | 目標 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 |
| 170cm | やせ | やせ | やせ | 目標 | 目標 | 目標 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 |
| 175cm | やせ | やせ | やせ | 目標 | 目標 | 目標 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 |
| 180cm | やせ | やせ | やせ | 目標 | 目標 | 目標 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 | 肥満 |

肥満

目標

やせ

食が細くなった方や体重変化のあった方へ

- 食事や運動も変えていないのに、半年で3Kgも体重が減ってしまった方⇒**主治医にご相談を**

- 食が細くなったが栄養不足にならないように工夫した献立を知りたい方。

- お医者様から少しやせた方が良くと言われた方。(診療所に管理栄養士がない場合)

・お住いの区の保健センター管理栄養士にご相談ください。

体重管理をして 元気ハツラツ!!

(65歳以上)

年齢

目標

体重

| 年齢 | 80kg | 75kg | 70kg | 65kg | 60kg | 55kg | 50kg | 45kg | 40kg | 35kg | 体重 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| | | | | | | | | | | | 身長 |
| | | | | | | | | | | | 140cm |
| | | | | | | | | | | | 145cm |
| | | | | | | | | | | | 150cm |
| | | | | | | | | | | | 155cm |
| | | | | | | | | | | | 160cm |
| | | | | | | | | | | | 165cm |
| | | | | | | | | | | | 170cm |
| | | | | | | | | | | | 175cm |
| | | | | | | | | | | | 180cm |

