

菊の里福祉のまち推進センターさま

認知症予防の食生活

—こんな食生活がいいらしい—



(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。

認知機能を維持させるポイント！

食生活

運動

聴力

脳トレ



生活習慣病

体重

社会参加

こころの健康

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。

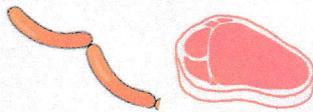
毎日食べよう10食品群！

【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。

肉

牛、豚、鶏肉、羊肉
ウインナーやハム



海藻

ひじき、ワカメ、
のり、もずく、めかぶなど



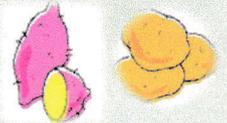
魚介

生魚、干物、イカ、エビ、タコ、
竹輪などの加工品



いも

じゃがいも、さつまいも、
里いも、長いも



卵

鶏卵、うずら卵、卵豆腐など



果物

好みの果物



牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、
チーズなどの乳製品



油脂類

サラダ油、オリーブ油、ごま油、
バター、マヨネーズ



大豆・大豆製品

大豆、豆腐、納豆、油揚げ
厚揚げなど



緑黄色野菜

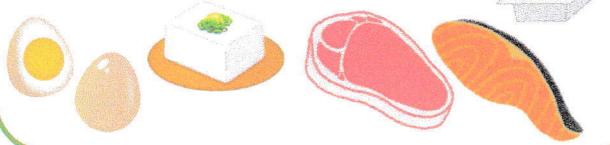
ほうれん草、トマト、かぼちゃ、
にんじん、にら、ブロッコリーなど



1日2回以上 主食・主菜・副菜をそろえよう！

体をつくる
材料

主菜



副菜

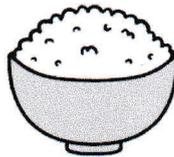


体の調子を
整える

牛乳・乳製品



体をつくる
材料



エネルギー源

主食

果物



体の調子を
整える

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

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

一日の目安量を手ばかりで考えてみましょう！



いろいろな食品を食べている人の特長

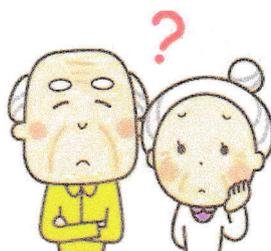
こんな食行動が認知症予防に良いようです<1>

•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**

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

心もからだも

健康な毎日を手に入れましょう



自分らしい楽しい生活をお過ごし下さい。

食品摂取 多様性スコア

【しよみんせしゆたようせいすこあ】

バランスよい食事の指標。

10種類の食品群のうち、ほぼ毎日食べるものは「1点」、そうでないものは「0点」と数え、合計点を出す。目標は「7点」以上。

点数が高いほど、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどの摂取量が増加し、筋肉量や歩く速さなどの身体機能も高いことが報告されている。

乳和食

【にゅうわしよく】

みそやしよゆなどの和食の伝統的調味料に、牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせる調理法。

牛乳のコクとうまみで、塩分やだしを減らしても料理がおいしく仕上がる。

新しいスタイルの減塩食として、医療・栄養関係者、自治体、学校、酪農乳業関係者などが普及を推進している。



簡単！乳和食①
ミルク納豆

＝つくりかた＝
納豆を練り、牛乳小さじ2を加えて練る。納豆のたれを半量だけ加えてさらに練る。



牛乳
小さじ2



たれ
半量

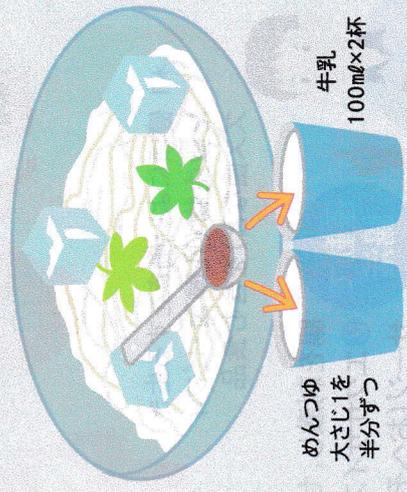


簡単！乳和食②
ミルクめんつゆ

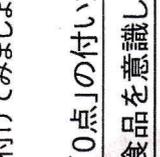
＝つくりかた＝（2人分）
水の代わりに牛乳でめんつゆを割る。目安量は牛乳200mlに対し、めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1



牛乳
100ml×2杯



めんつゆ
大さじ1を
半分ずつ

肉	魚介類	卵	大豆・大豆製品
			
点	点	点	点
<p>あなたの食生活をチェック （上のルールで点数を付けてみましょう）</p> <p>「0点」の付いた食品を意識して食べましょう！</p>			
牛乳・乳製品	海藻類 （きのこ類含む）	いも類	果物
			
点	点	点	点
<p>油を使った料理</p> <p></p>			
点			

オーラル フレイル

「おーらる・ふれいる」

噛む、飲み込む、話すなどの口の機能低下。

食事ですっかり栄養がとれない↓筋力が衰える↓活動量が減るなどの負の連鎖から、全身のフレイル(虚弱)のきっかけになる。

自覚症状がなくても、定期的に歯科健診を受けることで、オーラルフレイルの早期発見・早期対応につながる。

かかりつけ
歯科医を持つ

- ◆定期的な歯科健診
- ◆歯のクリーニング

バランスよい
食事をとる

- ◆P6食品摂取
多様性スコア参照

口の
"ささいな衰え"に
気をつける

- ◆滑舌が悪い
- ◆歯が少くない
- ◆噛む力が弱い
- ◆むせる
- ◆食べこぼす
- ◆口が渇く

参考/日本歯科医師会
「オーラルフレイル」リーフレット

ご自宅での歯科診療については 在宅歯科医療連携室

自宅・施設・病院で療養され、歯科医院に通院できない方が対象。歯が痛い、入れ歯が合わない、うまく噛めない、むせるなどの困りごとや、訪問歯科診療の相談を受け付け。詳しくは北海道歯科医師会HPにて。

☎0120-22-0945 [相談時間] 月～金10:00～16:30



健康るるる

腸活

「ちよう・かご」

腸内細菌(善玉菌・日和見菌・悪玉菌)のバランスを保ち、腸内環境を整える活動。腸活の柱は食事と運動。

腸は免疫細胞の約70%が集まる人体最大の免疫器官。腸活の健康効果として、免疫力アップ、便秘改善、大腸がんリスク低下、肥満・老化予防などが期待できる。

プロバイオティクス*1
プレバイオティクス*2
を摂取する



*1 健康により働きをする生き物(乳酸菌・ビフィズス菌など)を含む食品

*2 腸内で善玉菌のエサになる成分(オリゴ糖、乳糖、食物繊維など)を含む食品

運動で
腸活

腸を刺激し、ぜん動運動を促す ①ウォーキング
②エクササイズ(おなかをひねる・伸ばす) ③マッサージ(おへそ周り)など



制作・発行 北海道医師会 地域保健部
「(健)康辞苑」