

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。

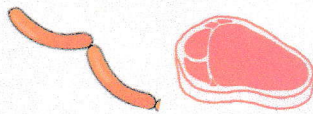
# 毎日食べよう10食品群！

## 【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



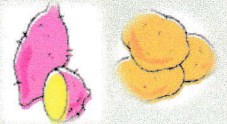
### 魚介

生魚、干物、イカ、エビ、タコ、  
竹輪などの加工品



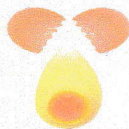
### いも

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



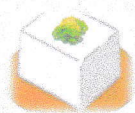
### 油脂類

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

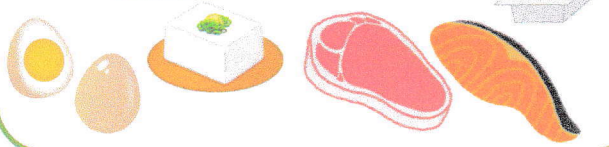
ほうれん草、トマト、かぼちゃ、  
にんじん、にら、ブロッコリーなど



# 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

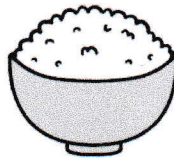


体の調子を  
整える

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

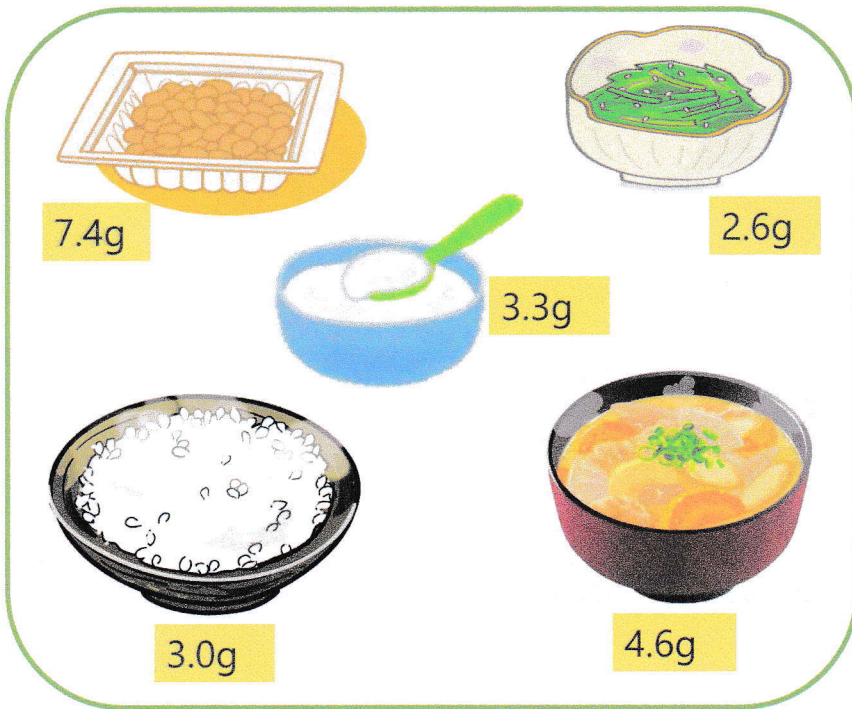
- 大豆製品
- 牛乳・乳製品
- 卵、魚介類

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！



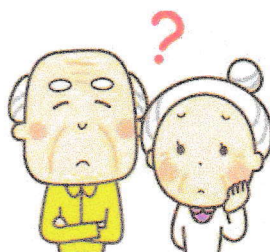
## いろいろな食品を食べている人の特長

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!

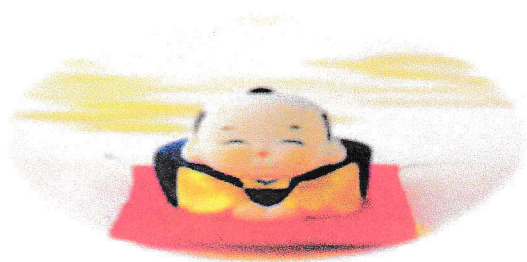
・50歳を過ぎたら、少し太っていた方が良いでしょう

・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

【しよひんせちじ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】

みそやししょう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

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



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

# 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・かつ」

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」