



健康豆知識 ～認知症⑦～

食事と認知症予防の関係について、ご紹介していきます。

《食事が与える、3つの予防効果》

何気ない毎日の食事ですが、実は認知症と大きく関係があります。
バランスの良い食事を摂ることで、認知症予防につながるがあります！



① 健康的な食生活で、認知症予防

以前もご紹介したように、生活習慣病は血管の老化や血流の悪化を引き起こし、脳の血流が悪くなり認知症リスクを高めます。つまり、生活習慣病を予防・改善するような健康的な食事は、認知症予防にも繋がっています。

② よく噛んで食べて、脳機能の活性化

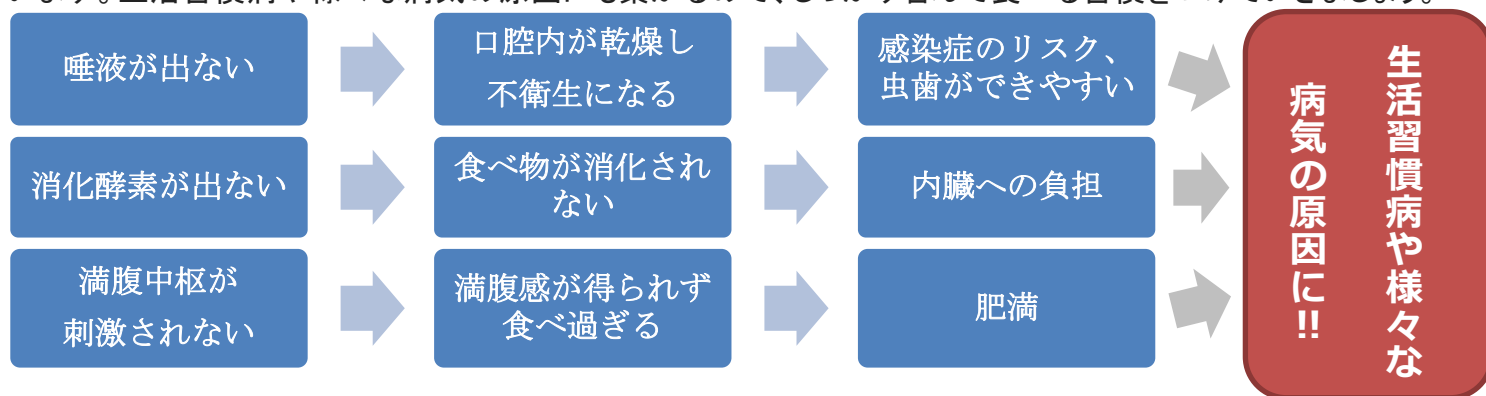
「よく噛んで食べる」ことが、脳機能にも影響があります。よく噛んで食べることで、口の神経を通じて脳の中核へ刺激が伝わります。それにより、記憶を司る海馬、思考を司る前頭前野などが活性化し、記憶力ややる気が高まると言われています。

③ 調理をすれば、遂行機能のトレーニング

料理を作るという作業が、段取りや効率を考え実行に移す「遂行機能」のトレーニングにもなります。「食事に必要な食材や道具を考える」「必要な物を揃える」「段取りを考え、複数の作業を進める」「調理の過程で複雑な指先の動きをする」「味を調える」「彩りや見栄えが良いうように盛り付ける」などの複雑な思考を行うに移しているため、認知機能を高めるのに好ましい活動なのです。

《早食い・咀嚼不足は、身体に悪い!!》

健康的な食事を摂っていても、しっかり噛まなかったり早食いをしていると、体には良くない影響を与えてしまいます。生活習慣病や様々な病気の原因にも繋がるので、しっかり噛んで食べる習慣をつけていきましょう。



《認知症予防に効果的と言われている栄養素！》

栄養素	効果	含まれる食材
不飽和脂肪酸	脳内の神経伝達や血流を良くする働きがある	オリーブオイル・青魚 等 
コリン食	アセチルコリンの原料で、減ると記憶に障害を及ぼす	大豆・卵・ナタネ・ヒマワリの種 等
抗酸化物質	活性酵素から体を守る。認知症発症のリスクを低減させる	果物・野菜 等  

いろいろな食材を摂ることで栄養の過多を防ぐことができ、料理の種類も増える為、頭の体操にもなります。また、旬な食材は栄養価が高く、季節を感じることで見当識機能を使うことができます。
1日30品目を目安に、いろいろな食品を摂りましょう！



※病状や服薬状況によって、当てはまらない場合があります。かかりつけ医に相談しながら行いましょう!!