

## 健康アドバイス

## 「認知症予防の食事」

岡山県南部健康づくりセンター 管理栄養士 川口晶子

認知症とは、なんらかの理由で脳の器質的な障害により、記憶したり認識したりする脳の機能が障害を受けて、生活に支障が出る状態をいいます。認知症を予防するためにできる生活習慣は、適度な運動や禁煙など様々ありますが、今回は食事と栄養についてご紹介します。

認知症を予防するための食事のポイントとして、次の四つが挙げられます。

- ① 酸化物質をとる
- ② 塩分は控えめにする
- ③ 魚をしっかりとり
- ④ よく噛んで食べる



抗酸化物質は、老化をすすめるとされる活性酸素を除去する働きがあります。代表的な抗酸化物質であるビタミン E やリコピン、ポリフェノールなどは、野菜や果物に多く含まれるので、毎日の食事であっぴりの野菜を取り入れることが大切です。

塩分は血圧を上げ、動脈硬化を促進します。脳の血管にダメージを与えるので、なるべく控えめにするのが大切です。成人男性は 1 日 9g 未満、成人女性は 7.5g 未満を目標にしましょう。酸味やうま味など、塩味以外の調味法をいろいろ工夫することが大切です。

魚に多く含まれる DHA、EPA は、脳の神経伝達や血行を促す働きがあります。特にサンマ、イワシ、サバなど青い背の魚には多く含まれますので、毎日の食事積極的に取り入れるようにしましょう。

また、よく噛むことも大切です、よく噛んで食事をすると「あご」をよく動かすことになります。あごを動かすことで脳の血流が増し、脳に良い刺激が送られ、認知症予防につながるといわれます。

最後に、料理をつくることも認知症予防に効果的であるといわれています。献立を考えたり、買い物に行ったり、料理で手先を動かしたりすることは脳を活性化させます。楽しく料理を作って、おいしく食べることを心がけてください。

## コモンガーデン田中27K



この度こちらの町内に引っ越してまいりました、金山と申します。5歳の娘と2歳の息子がおりますが、近所に同年代のお友達が多く、子供たちも喜んで遊びまわっています。お友達に触発されて娘は自転車に乗れるようになりました！！

これからよろしくお願ひいたします。

10組 金山 幸治、雅美

5月31日に引っ越してきました。2歳の娘と犬が一匹の4人？家族です。

以前は隣町の辰巳に住んでいたもので、夏祭りには子ども共々お邪魔したことがありますが、その他の町内のことは分からないことばかりです。

今後ともよろしくお願ひいたします。

10組 山下 晴弘、奈央子

## お詫ひ

前回(106号) 10組 駒倉様のお名前を間違えておりました。

駒倉 治・真理子 → 駒倉 昌和・友里 大変失礼いたしました。