

高齢者の食事
三二講座
⑥

食べて「物忘れ・認知症」を予防

認知症予防は、超高齢社会を迎えた日本の課題となつていきます。健康長寿をめざすためには、体の健康だけでなく、脳の健康を維持することが大切です。



生協の福祉用具
カタログ

脳に効く栄養素・整容成分を
摂りましょう

**EPA(エイコサペンタエン酸)と
DHA(ドコサヘキサエン酸)**

EPAとDHAを多く含む魚は、認知症予防に有効な食べ物として注目されています。

EPA：血管を拡張して血行を促進し、生活習慣病を予防することで、間接的に認知症を予防します。

DHA：脳の神経細胞を活性化して情報伝達をスムーズにし、記憶力や判断力の向上、認知症予防などが期待できます。

■EPA・DHAの含有量 ※生・可食部100gあたり

魚の種類	EPA	DHA
まぐろ(トロ)	1.4g	3.2g
ぶり	0.94g	1.7g
さんま	0.89g	1.7g
うなぎ	0.58g	1.1g
いわし	1.2g	1.3g

〔五訂増補日本食品標準成分表 脂肪酸成分表編〕より



葉酸

葉酸はビタミンB群の一種で、近年、認知症予防効果が明らかになっています。

- ・アルツハイマー型認知症の原因物質の出現を抑える働きがあります。
- ・動脈硬化を進行させる物質を減らす働きがあり、脳卒中や心筋梗塞を防ぐ効果があります。

■葉酸の多い食材

緑黄色野菜	ほうれん草・小松菜 ブロッコリー・菜の花 モロヘイヤ など
果実類	いちご・マンゴー キウイフルーツ オレンジ など
肉類	牛レバー・豚レバー 鶏レバー など
豆類	ひよこ豆・納豆 枝豆・そら豆 など

※葉酸は水溶性のため、調理による損失が大きいビタミンです。毎日しっかりと食べ物から摂るようにしましょう。

認知症発症のリスクを減らす 食品グループ

☆特に多く摂取したいグループ

大豆、大豆製品、緑黄色・淡色野菜
海藻類、牛乳・乳製品

☆多く摂取したいグループ

果物、いも類、魚、卵

☆減らしたいグループ

酒(米)

食が細い高齢者の場合、ご飯米が多いとおかずが食べられなくなる傾向がある



普段の食事にひと工夫

ため、そのような方はご飯を少なめにし、おかずには大豆製品や魚を使った主菜、副菜にはたっぷりの野菜や海藻をしっかりと食べましょう。また、牛乳・乳製品に含まれるカルシウムは、日本人が摂りにくい栄養素です。食事で食べきれない場合には、間食として毎日摂取することをおすすめします。

しかし、これらの食材だけを積極的に食べているだけでは栄養バランスが偏ってしまいます。普段の食事にひと工夫して認知症予防に良いとされる栄養価を上手に摂り入れましょう。

例) スーパーで買ったポテトサラダに、茹でたブロッコリーやチーズを足す。

- ・ひじき煮が少量余つたら、水切りした豆腐で和えて白和えにする。
- ・金平ごぼうに彩りを兼ねて、茹でたインゲンを斜め切りにして加える。

脳の健康を守るため、栄養バランスを意識した食事を心がけていきましょう。

鯖江きらめき 廣瀬 友紀(ケアマネジャー)

参考文献 編者 主婦の友インフォス情報社(2014)「物忘れも認知症も食べて防ぎ、解消する食事」(つまみ161)
監修 渡部芳徳・野口律奈(発行所) 主婦の友インフォス情報社

坂井きらめき 地域活動

坂井きらめきでは、ご利用者と一緒に「たすきをつなぎ認知症高齢者の住みよいまちづくりを啓発する活動「2017RUN伴」」に参加しました。参加されたご利用者は、マラソン経験者です。

私たちはこの「RUN伴」を通し、ご利用者のイキイキと活躍する姿から、高齢になっても自分らしい生活が実現できる大切さを再認識することができました。

また、ご利用者と一緒に地元の「大関地区まちづくり協議会」の芋掘りや地域のイベントにも参加しています。今後も一人ひとりの「自分らしさ」発見と、地域とのつながりを深めていきたいと考えています。



お問い合わせ先

坂井きらめき
〒919-0547
坂井市坂井町大味56号
TEL.0776-72-3901