



市役所管理栄養士の 元気レシピ

食生活で健康（幸）寿命プラス2歳!!

食生活で認知症予防

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。

認知症の予防法については、様々な研究が進められていますが、バランスのよい食事や運動習慣、知的な活動習慣などが予防に役立つ可能性があることがわかってきています。



☆食品摂取の多様性が認知症予防のカギに

「食の多様性が高い人＝いろいろな食品からバランスよく食べる人ほど、認知機能低下のリスクが低い」ことがわかりました。*1



◎食の多様性が高い人は、たんぱく質やビタミン類などの栄養摂取状況が良好だったことから、好ましい栄養摂取が脳の機能維持に良い効果をもたらしたものと考えられます。

◎バランスのよい食事をとるために、様々な食材を入手し、献立を考え、食事を作るなどの「脳を使い、体を動かす食行動」が、脳の機能維持に貢献したとも考えられます。



☆いろいろな食品を食べよう!

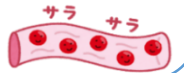
合言葉は「さあにぎやかにいただく」*2



10食品群から、1日7食品群以上を目指しましょう!

生活習慣病予防の基本は バランスの良い食事から

脳の血管障害(脳梗塞や脳出血など)によって起こる認知症は、認知症全体の約20%を占めます。脳の血管障害を防ぐために、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防・コントロールすることも大切です。



参考:※1 国立長寿医療研究センター ※2 東京都健康長寿医療センター研究所

今日の おすすめメニュー!

(主菜) さば缶の柳川風



青魚は良質な脂質(DHA、EPA)を含み、生活習慣病の予防、改善に効果があるといわれています。缶詰を利用すると手軽に調理できますね。

材料	分量(2人分)	
さば缶(水煮)	60g	
卵	2個	
ごぼう	40g	
白菜	120g	
しょうが	6g	
葉ねぎ	6g	
A	水	60ml
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2

1人分栄養価	
エネルギー	171kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	8.4g
カルシウム	141mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	1.3g

①さば缶は身と汁に分け、身は大きめにくずす。ごぼうはさがきにして、水にさらしてあくを抜く。白菜は2cm幅のそぎ切りにする。しょうがはせん切り、葉ねぎは斜め切りにする。

②鍋にごぼう、白菜の茎の部分、しょうが、さばの缶汁、Aを入れ、中火にかける。沸騰したら、残りの白菜、さばの身を加えて1~2分煮、弱火にして解きほぐした卵を流し入れる。ねぎを散らして火を止める。