

認知症になりにくい食事

管理栄養士 齋藤広美

認知症予防の食事のポイントは、『栄養バランスのとれた食事』をとることです。高血圧や動脈硬化は認知症の原因になると言われており、普段の生活習慣がとても大切です。食生活から認知症を予防しましょう。

認知症予防が期待される食品

 <p>ほうれん草・ブロッコリー 焼き海苔・レバーなど 脳神経細胞の維持に関与していると言われてい ます。 【葉酸】</p>	 <p>青魚、鮭、うなぎなど 血栓をできにくくする働き があると注目されています。 【DHA】</p>	 <p>大豆、レバー、小魚など 神経伝達物質の合成に関与す ると期待されています。 【レシチン】</p>
 <p>チョコレート、ココアなど 脳細胞を増やすために必 要だと言われています。 【カカオポリフェノール】</p>	 <p>セロリ、パセリ、チェリー 赤ワインなど 新しい脳細胞の生成を促す 効果が期待されています。 【アピゲニン】</p>	 <p>オリーブオイル、ナッツ類、肉 類、大豆製品など 脳神経細胞の老廃物を分解し てくれる働きに注目されてい ます。 【オレイン酸】</p>

認知症予防効果のある食品は様々ですが、基本は『バランスのよい食事』です。偏らないように、いろいろな食材を少しずつとり食生活を整えましょう。1回の食事、または1日の食事、できるだけ多くの種類の食品をとれるように心がけましょう。単品よりも主食、主菜、副菜、汁物などのある**定食スタイル**がお勧めです。麺類や丼ものなどの単品の場合には、多くの種類の具が入っているメニューを選ぶ。また副菜（野菜のおかず）をプラスするようにしましょう。バランスのよい食事を取り、認知症予防をしていきましょう。



*** 齋藤先生の栄養指導は、毎週水曜日に予約制で受けられます。**