

塩竈市立病院

# 栄養だより

～ 認知症予防と栄養 ～

1.2月号

## 行事食予定

【1月】  
1月 1日 元旦 

【2月】  
2月3日 節分



令和4年度版の高齢社会白書によると、令和3年10月1日現在の65歳以上の人口割合は28.9%で、日本は世界で最も高齢化が進んだ国となっています。高齢化の進展に伴い認知症の方も増加し、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推測されています。また、普段の生活に支障をきたす程ではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症とも言い難い状態（軽度認知障害）の方の約半数は、5年以内に認知症に移行するとされており、早い段階から予防策を講じて、その進行を遅らせる事が期待されています。今回は、誰もがなり得る病気「認知症」の予防について考えてみましょう。

## 「認知症」ってどんな病気？

物忘れをしたり、新しい事を覚えるのが大変だったり、年をとれば誰にでもある事です。このような加齢による物忘れと認知症を明確に区別するのは困難ですが、朝に何を食べたかを忘れるのではなく食べた事自体を忘れるなど、物事の一部ではなく全体を忘れ、忘れていたという自覚がなく、日常生活に支障をきたすようになるのが認知症を疑うのサインの一つとなるようです。

認知症には種類があり、全体の7割近くを占めるのは、脳神経が変性して脳の一部が委縮する過程でおきる「アルツハイマー型認知症」で、物忘れから始まる事が多く、ゆっくりと進行します。次に多いのが、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による「血管性認知症」で、障害を受けた脳の部位により症状が異なりますが、麻痺など身体症状を伴ったり、アルツハイマー型認知症を合併している事も多いようです。他には、現実に見えないものが見える幻視や、手足の震えや小刻みな歩行で転びやすくなるパーキンソン症状が現れる「レビー小体型認知症」などがあります。

## 認知症は予防できるの？

現時点で認知症の発症を完全に防ぐ事は出来ませんが、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を穏やかにする方策については様々な研究がなされてきており、2019年にWHOから出された「認知機能低下および認知症のリスク低減のガイドライン」に、下記12項目が示されました。

WHOガイドライン 認知症予防のために推奨される12項目（要約） ★推奨レベル強

1.適度な身体活動 ★	7.中年期の過体重や肥満の回避
2.禁煙 ★	8.高血圧の管理
3.健康でバランスよい食事 ★	9.糖尿病の管理
4.危険で有害な飲酒の減量または中断	10.脂質異常症の管理
5.認知機能トレーニングの実施	11.抑うつコントロール
6.周囲と関わりを持ち、社会孤立を避ける	12.聴力低下のケア



12項目の中でも、適度な身体活動、禁煙、健康でバランスのよい食事は強く推奨されており、これらを実践する事は、肥満の回避や高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の管理につながります。抑うつコントロールや聴力低下のケアによりコミュニケーションがとりやすくなると、社会孤立を避ける事にもつながりそうですね。また、生活習慣病や、抑うつなど精神的な健康問題を抱えている場合は、放置せず、専門の医療機関に相談するようにしましょう。

# 「健康でバランスよい食事」ってどういう食事？

前述のWHOガイドラインでは、地中海沿岸の伝統的な食事形態である「地中海食」を限定的ではあるが予防効果が期待できるとしています。地中海食は、①野菜、果物を豊富に使用し、②乳製品や肉よりも魚介類を多くとり、③オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉など未精製の穀物をよく使い、④食事と一緒に適量の赤ワインを飲む事が特徴で、日本の食文化とは大きく違います。そのため、日本語版ガイドラインでは、国内の観察研究の結果を参照し、**主食（米）に偏らず、主菜や副菜をしっかりとったバランス食が、認知症発症のリスク軽減につながる**としています。いろいろな食品を食べる事で、たんぱく質や脂質、ビタミン類や微量元素など様々な栄養素の摂取量が増え、結果として脳の機能維持に良い効果をもたらすと考えられています。また、献立を考えて食材調達、調理と、脳と体の両方を使う一連の行動も、脳の機能維持に貢献しているようです。

## 主食：炭水化物

- ★主食メインで食べるのではなく、いろいろな食品と組み合わせて適量食べる
- ★未精製穀物(玄米や雑穀、ライ麦や全粒粉のパンや麺)を積極的に取り入れる



## 主菜：たんぱく質

- ★不足しないよう、毎食食べる
- ★魚や大豆製品を積極的に食べる
- ★脂身の多い肉など動物脂は控えめにする



## 副菜：ビタミン・ミネラル

- ★不足しないよう、毎食小鉢2つ分を目安にしっかり食べる(6皿/1日)
- ★野菜だけでなく、きのこや海藻、コンニャクも積極的に取り入れる



## 乳・乳製品

牛乳なら1日1本を目安に適量とる



## 果物

旬の新鮮な果物を握りこぶし大を目安に適量食べる



摂りすぎに注意



▲塩分



▲砂糖など糖類を多く使った食品



▲アルコール

また、中年期の肥満は認知症のリスクを高めますが、高齢期に於いては体重減少が認知症のリスクを高めると言われています。若い時から健康的な食生活で肥満を予防し、高齢期はその体重を維持する事がよいようです。

認知症予防を目的としたサプリメントについては、WHOガイドラインでは使用を推奨していません。サプリメントから特定の栄養素をとるのではなく、やはり食事からいろいろな栄養素をとる事が大切なようです。

## ハリのある生活をしていますか？

外出自粛の生活が長くなった事で、認知症になったり、認知症の症状が悪化したりする方が増えています。生活のリズムを整え、散歩など外で体を動かす時間を作ったり、家族との日常会話を意識的に増やしたり、一人暮らしであれば電話や手紙で他者との交流を持ったり、趣味を楽しんだり、ハリのある生活を心がけましょう。また、もの悪れの悪化など気になる症状がある場合は、かかりつけ医や専門の医療機関に相談しましょう。

### 野菜たっぷり タラのおかずサラダ

【材料・2人前】

生タラ：2切れ 酒：大さじ1  
小麦粉：適量 ごま油：大さじ1  
お好みの生野菜：200g  
(今回は水菜、大根、パプリカ)  
長ネギ：30g  
\*ポン酢：大さじ3  
\*みりん：大さじ1/2  
\*ワサビ：  
小さじ1/4-1/2  
いりゴマ：適量



【作り方】

1. タラは一口大に切り、酒をかけ少し置き臭みをとる。  
長ネギはみじん切り。  
生野菜は食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けておく。  
\*の調味料を混ぜてワサビを溶かす。
2. タラの余分な水分をふきとり小麦粉をまぶし、ごま油を敷いたフライパンで焼く。焼けたタラは生野菜を入れた皿に盛る。
3. フライパンの余熱で長ネギを炒め、\*の調味液を入れ混ぜ合わせソースをつくり、タラと生野菜にかける。  
最後にひねりゴマをかけて完成。1人前：206kcal 塩分2.3g

主菜と副菜を兼ねた1品です。ワサビは加熱すると辛みがなくなり風味だけが残ります。お好みで量を調節しましょう。タラを他の魚や肉に替えても、さっぱり美味しくいただける一皿です。