

認知症は日々の食事から予防できます

①認知症予防は脳の老化を防ぐこと

認知症の予防には、脳の健康を保ち、老化を防ぐことが重要です。脳と栄養は密接な関係にあるため、生活習慣の改善とともに食事内容の見直しを進めることも大切になります。

②認知症と食事の関係って？

例えば、アルツハイマー型認知症は、アミロイドβというたんぱく質が脳に異常蓄積することが原因で発症しますが、青魚などに多く含まれているDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を積極的に摂ることによってその蓄積を防いでくれます。また、塩分の摂りすぎ等により高血圧を発症すると、脳血管性認知症のリスクが高まります。栄養状態の悪化は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めてしまいます。

③認知症を予防する食事方法

認知症を予防する食事方法についてご紹介します。これらの食習慣は、生活習慣病（糖尿病、脂質異常症等）やその他疾患の予防にも役立ちますので、ぜひ実践していきましょう。

★1日10食品群をバランスよく食べて脳を活発に

「10食品群」の食品は、健康維持のために必要な栄養素が多く含まれ、しっかり摂れている人ほど、将来的な健康度が落ちにくく、認知症発症予防に繋がることがわかっています。

①肉…脂身の少ない部位



⑥緑黄色野菜



②魚介類…魚、貝类等



⑦海藻類



③卵



⑧いも類



④大豆・大豆製品…豆腐、納豆等



⑨果物



⑤牛乳・乳製品…ヨーグルト・チーズ等



⑩油脂類…植物油（オリーブオイル等）



1日7食品群以上摂取できるように心がけましょう！

認知症のリスクを高める食べ物

①肉の脂身…動物性の油（魚は除く）に含まれる飽和脂肪酸は、摂りすぎると動脈硬化の原因になり、脳梗塞や脳血栓を引き起こすので、認知症発症のリスクも高まってしまいます。出来るだけ脂身の少ない肉を選びましょう。

②マーガリン・ショートニング…マーガリンやショートニング等に含まれるトランス脂肪酸は、血液中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化の原因になります。

（ショートニングとは、パンやお菓子に使われる食用油脂です。）  
ファストフードやパン、お菓子中心の食生活は控えましょう。

認知症に関する相談機関

子育て・健康推進課 ☎21-2122

保険課（介護保険係） ☎21-2119

地域包括支援センター ☎48-6015

在宅介護支援センターかるな ☎22-3115

認知症の人を支える家族の会（社協内） ☎22-3156



気になることがあれば、かかりつけ医や相談機関に早めに相談しましょう！