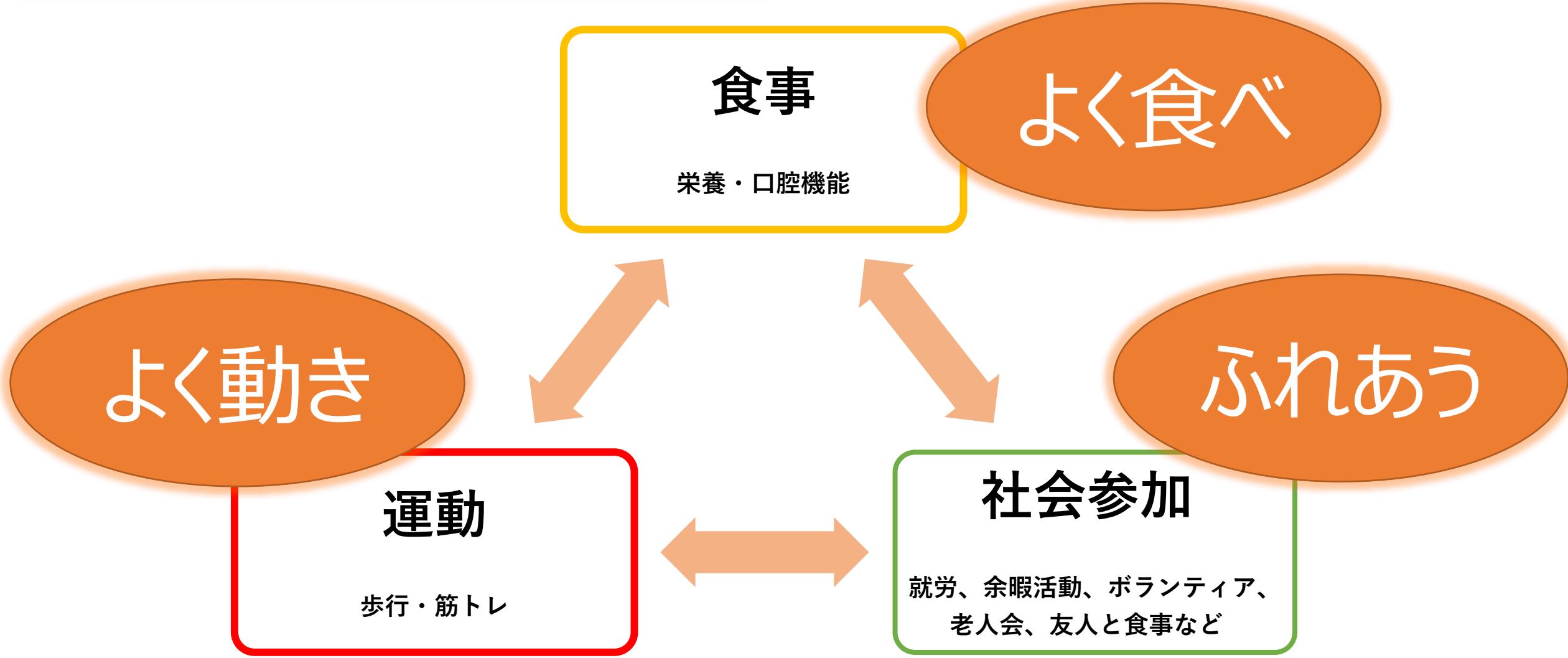
認知症予防の食事

2021年12月12日あゆみ会

染谷クリニック　管理栄養士　　千綿　美央

元気に長生きするためには



認知症とは？

アルツハイマー型認知症

- 1番多い
- 脳の一部が衰えていく過程で起きる

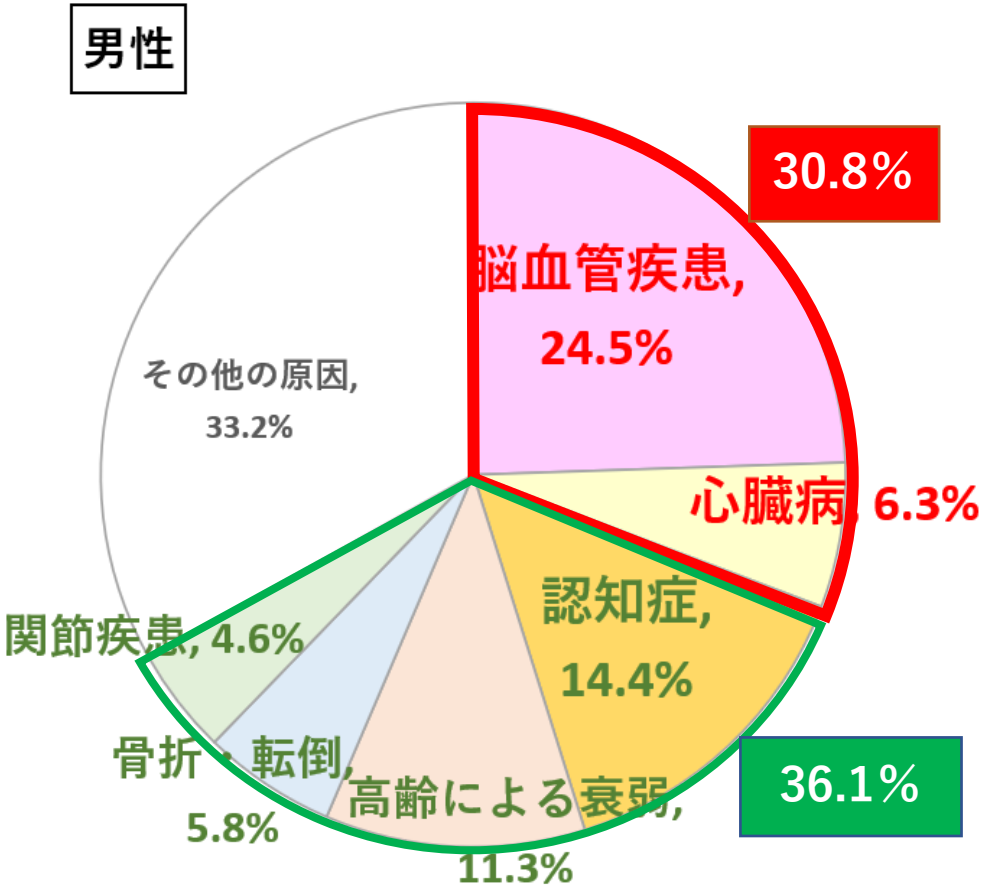
＋

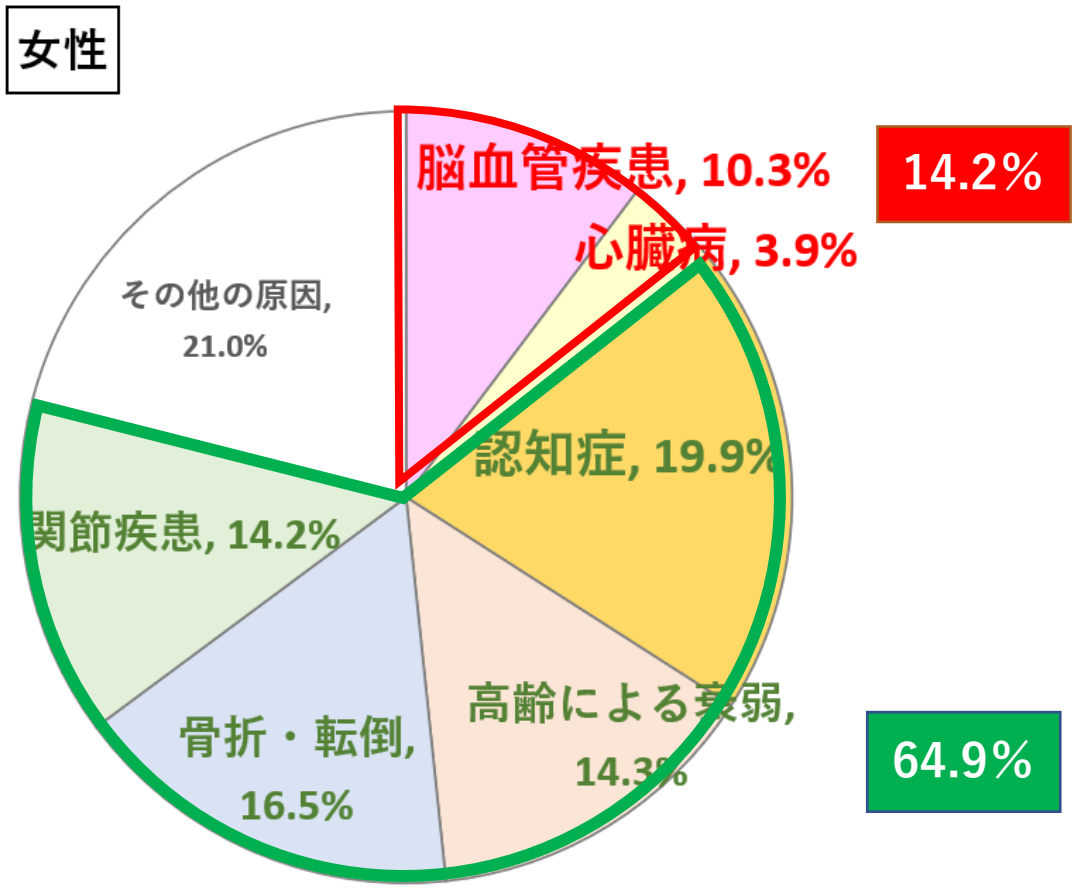
血管性認知症

- 2番目に多い
- 脳梗塞や脳出血などが原因

予防の基本は、脳血管疾患予防の食事と同じです

介護が必要になった原因の構成割合（男女別・２０１９年）





動脈硬化の予防
糖尿病・高血圧・脂質異常症
生活習慣病の対策

＋

老年症候群の予防
フレイル・サルコペニア
認知症等の対策

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（令和元年）

認知症予防のための食事

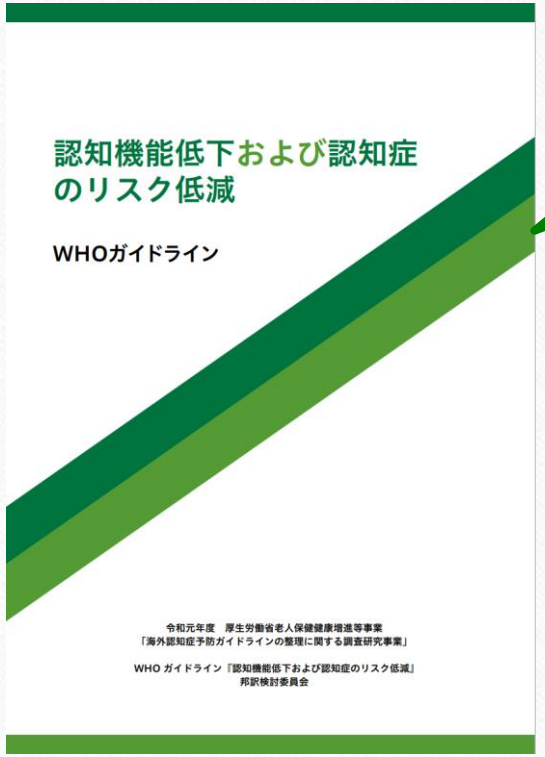
①バランスの良い食事

「まごたちわやさしい」

②適正体重を守る

③塩分・糖分の摂りすぎに注意

①バランスの良い食事



「バランスの良い食事が認知症リスクの軽減につながる。」
強く推奨★

・地中海食
・DASH食

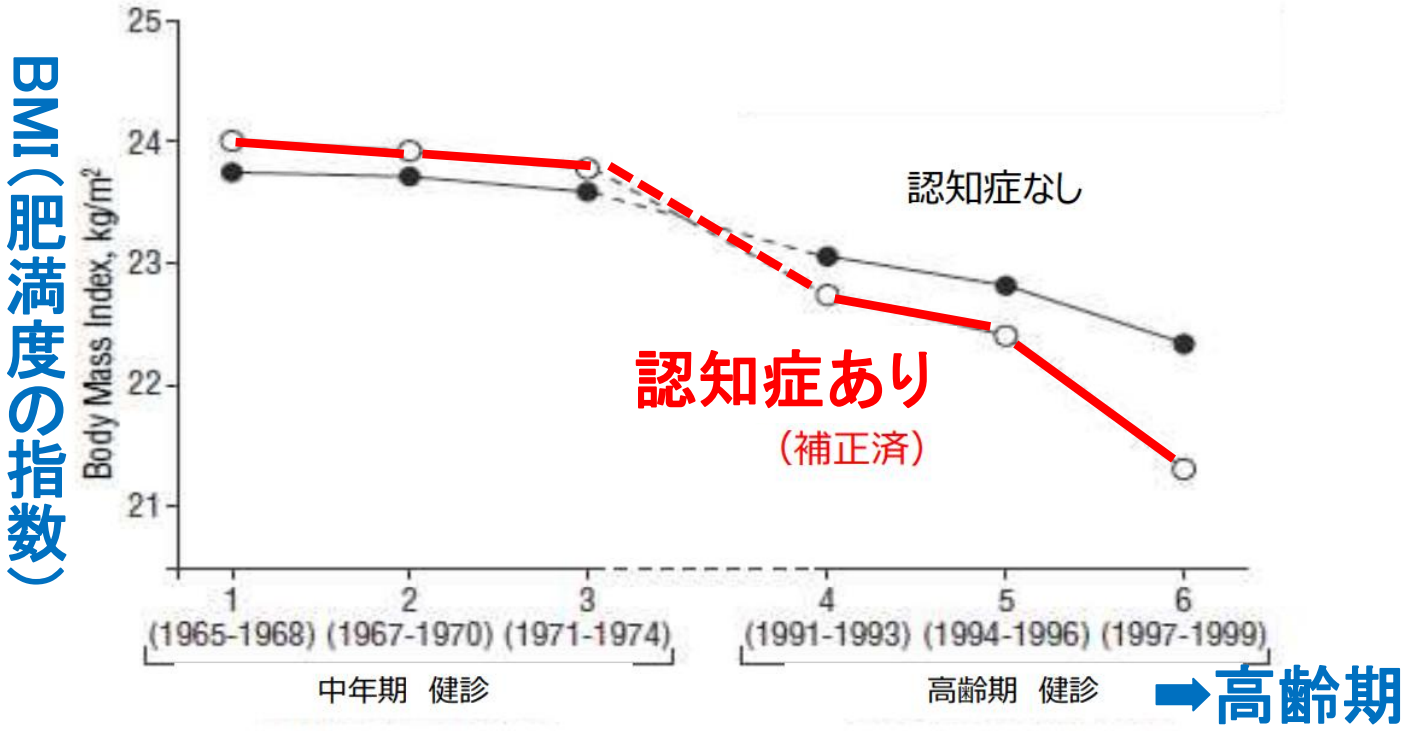
果物、緑黄色野菜、乳製品、魚、オリーブオイル、全粒粉、赤ワイン…

「まごたちわやさしい」

- ま：豆
- ご：ごま
- た：卵、肉
- ち：乳
- わ：海藻
- や：野菜
- さ：魚
- し：椎茸、きのこ
- い：芋

②適正体重を守ろう

認知症発症10年前から体重は減少する



→体重減少の原因は明らかになっていない
（筋肉量の低下、摂取/吸収の低下？　消費の亢進？）

Stewart et al. Arch Neurol. 2005

厚生労働省HP『「認知症と栄養」国立長寿医療研究センターもの忘れセンター　櫻井孝』より抜粋

②適正体重を守ろう

やや小太りくらい
がちょうどいい！

③塩分・糖分の摂りすぎに気をつけて

麺類のスープは
残しましょう

味噌汁は具沢山に

＋野菜・卵

＋きのこ・肉

焼きうどん

お料理は立派な脳トレ！

何を作ろう
かな？

どうやって切
ろうかな？

頭も体も
使うよ！

基本は、脳血管疾患予防の食事と同じです

①バランスの良い食事

「まごたちわやさしい」

②適正体重を守ろう

③塩分・糖分の摂りすぎに気をつけて

ご清聴ありがとうございました