

## 認知症予防のための食事

認知症を発症する原因はさまざまですが、食事や生活習慣をコントロールすることで、ある程度予防できることが、わかってきました。基本は生活習慣病を防ぐ食事と同じように、栄養のバランスのよい献立です。

### 良質なたんぱく質を適量とる

良質なたんぱく質源である肉や魚は、1日の食事の中で「1:1」の割合、1食では約80gを目安に、適量とることを心がけましょう。その他、卵や大豆製品、乳製品からも補えます。



### EPA、DHAが多く含まれる魚を積極的にとる

魚の油に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）が認知症の発症リスクを低減し、予防にも効果的とされています。日常的に魚料理を食べることを習慣づけましょう。



### 主食は欠かさずにとる

脳の唯一のエネルギー源は、主食として食べる米やパン、めん類などに多く含まれる糖。このエネルギー源がなければ体と同様、脳も元気に働いてくれません。1食に、ごはん茶わんに軽く1杯分ぐらいのエネルギーをとることが必要です。



### 油脂は敬遠しすぎない

植物油はビタミンEを含みますが、これが体内での酸化をおさえ、血中脂質を正常に保ち、動脈硬化の予防にも役立ちます。とりすぎに注意しながら、じょうずにとり入れましょう。



### 野菜やくだものを毎日欠かさない

緑黄色野菜やくだものに含まれるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンには抗酸化作用があり認知症予防に役立つ栄養成分です。野菜料理は1日5品以上をとることを目標にしましょう。特に不足しやすいビタミンCは、くだもので補うと、調理時の損失もなく効率的です。



ブロッコリーと牛肉の黒酢いため



アジのソテー 焼きトマトのせ



食べて菜とにんじんのナムル

認知症予防のための食事のヒント 香川県 より引用

### 当院の人気メニュー

#### いちごムース



一人分の栄養量  
エネルギー 102kcal  
たんぱく質 2.3g

材料(4人分)	
いちご	200g
板ゼラチン	6g
レモン汁	8g
砂糖	28g
牛乳	32g
生クリーム	32g
卵白	6g

- ① 板ゼラチンは水(分量外)に浸す。
- ② いちごはきれいに洗い、裏ごしにかけ、種を取っておく。レモン汁、砂糖、牛乳を入れて、ミキサーで混ぜる。
- ③ 湯せんで溶かした①を②に加えて、とろみがつくまでよく冷やす。
- ④ 生クリームを6分立てにする。
- ⑤ ③と④のとろみが同じになったら混ぜ合わせる。
- ⑥ 卵白6gはしっかりと泡立てて最後に混ぜ、型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

