

認知症を予防するための食事

9月は「世界アルツハイマー月間」です。現在、認知症は予備軍を含めると65歳以上の5.1人に1人と言われるほど身近な病気になりました。認知症の発症や進行には日常の生活習慣も影響を与えます。まずは食習慣を見直し、認知症の予防に努めましょう。

野菜や果物を積極的に食べよう

野菜や果物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、認知症予防に役立ちます。



ビタミンC	ビタミンE	βカロテン
レモン・いちご・じゃがいも・レバー・キャベツ・小松菜等	アボカド・かぼちゃ・玄米・春菊・たけのこ・ニラ・ナッツ類等	アスパラガス・オクラ・ピーマン・人参・トマト・ほうれん草等

オメガ3脂肪酸を取り入れよう

オメガ3脂肪酸は青背の魚に含まれるDHA・EPAやアマニ油、エゴマ油、くるみなどに含まれるαリノレン酸等の脂肪酸の総称。脳の神経伝達を良くし、脳の血液の流れを良くします。



食塩をとりすぎない

食塩の過剰摂取が高血圧を招き、血管性認知症につながります。

1日の目標 男性 7.5g未満
女性 6.5g未満



水分補給を忘れずに

高齢者は脱水症状になりやすいので1日に1～1.5リットルを目安に意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。

よくかんで食べよう

よくかむことで脳に適度な刺激が与えられます。また口腔ケアにもつながります。

食事作りは脳を活性化させます

食べること、作ることを楽しみましょう！