

食事で認知症を予防する

脳と栄養は密接な関係にあり、認知機能の維持や低下予防には毎日の食事が大切と言われています。認知症を予防するためにもバランスの良い食事を心がけ、食生活を見直してみませんか。

認知症予防におすすめの食事

認知症の予防には、脳の健康を維持するために「良い栄養バランス」、「適正な摂取カロリー」、「塩分・糖分控えめ」の食事を摂ることが大切です。その中でも DHA は認知症を予防するのに欠かせない栄養素の一つです。

DHA を多く含んだ食品



DHA は体内で作ることができないため、食品からの摂取が必要

認知症になりやすい食事



アルツハイマー型認知症や血管性認知症の発症との関連がある生活習慣病を招く

認知症予防に効果のあるその他の栄養素

EPA アジ イワシ サバ など 	ビタミンC アセロラ レモン いちご など 	ビタミンE アボカド カボチャ 玄米 など 	βカロテン ネギ オクラ 小松菜 など 	ポリフェノール コーヒー 緑茶 大豆製品 など
--------------------------------------	---	---	---	---

適度な運動や社会活動への参加も認知症予防に効果的です。積極的に取り組みましょう。



食改さんの これならできるシリーズ

Let's COOKING

【問】健康増進課（本庁2階）
☎ 22-0506

認知症の早期発見も 大切です

早期の発見・受診・治療が重要です。少しでも違和感を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。認知症になっても安心して生活ができるように、地域で協力し会える社会を目指しましょう。



関城支部
せき 関 みよ子 さん

No. 9 食改さんの「健康レシピ」

サバ缶とピーマンのみそ炒め



材料【4人分】

サバ缶（みそ煮） 1缶 150g	2缶
ピーマン	200g
生姜	30g
ごま油	大さじ1

熱量 185kcal たんぱく質 12.6g
脂質 20.0g 塩分 1.1g

作り方

- ①ピーマンは半分に切り、ヘタと種を除き、縦1cm幅に切る。生姜は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、生姜を入れて炒める。ピーマンを加えてさらに炒める。
- ③ピーマンにある程度火が通ったら、フライパンの真ん中にサバの身だけを崩しながら入れて炒める。缶汁を加え汁気が少し残る程度まで炒める。



関城支部
つばた 塚田 とよ子 さん

ワンポイントアドバイス

サバには、脳の神経伝達や血流を良くする DHA が多く含まれていますので、積極的に食べましょう。ピーマンが苦手な人は、細く切り、加熱時間を増やすと食べやすくなります。