

第34回 栄養教室



テーマ：認知症を予防する食生活

～毎日の食生活で若い脳を保とう♪～



管理栄養士

原田多紀子

管理栄養士

金古みゆき

保健師

吉山 沙織

(医) 樹一会

山口病院



平成26年6月21日(土)

認知症って何？

認知症とは、

「いろいろなことが原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで6か月以上継続した支障がでている状態」

のことです。

図-1 認知症を有する高齢者人口の推移

認知症を有する高齢者の将来推計(数,有病数)



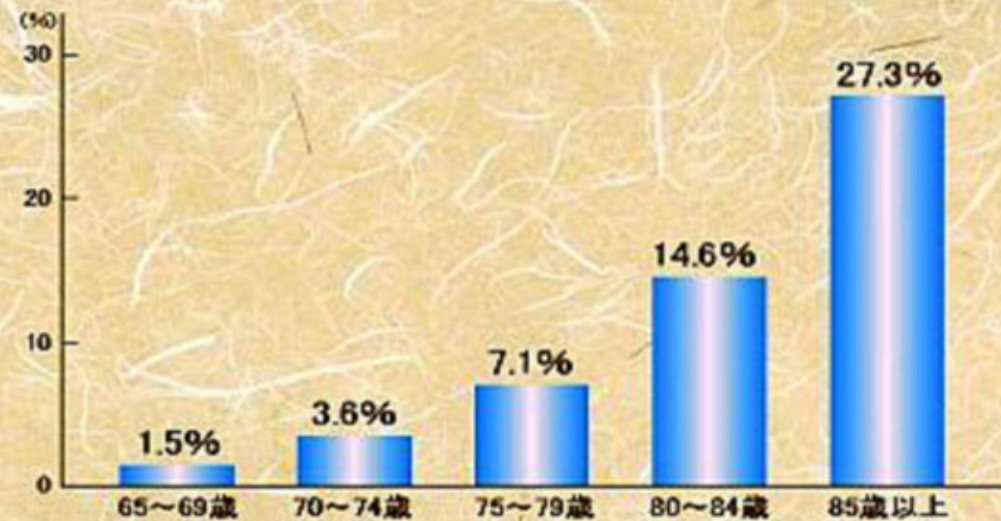
* %は65歳以上の老人人口に対する痴呆性老人の出現率

厚生省「2004年 痴呆性老人対策に関する検討会報告」

疫学



認知症の年齢区分別出現率



認知症と物忘れ

	加齢による物忘れ	認知症
体験したこと	一部を忘れる (朝食に何を食べたかを忘れる)	全てを忘れている (朝食をとったことを忘れる)
物忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	自分で探す努力をする	誰かが盗んだなど、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めてゆっくりにしかならない	進行する

認知症の種類

3大認知症

- ・アルツハイマー型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・レビー小体型認知症

他にも外傷性の認知症、感染性の認知症などがあります。

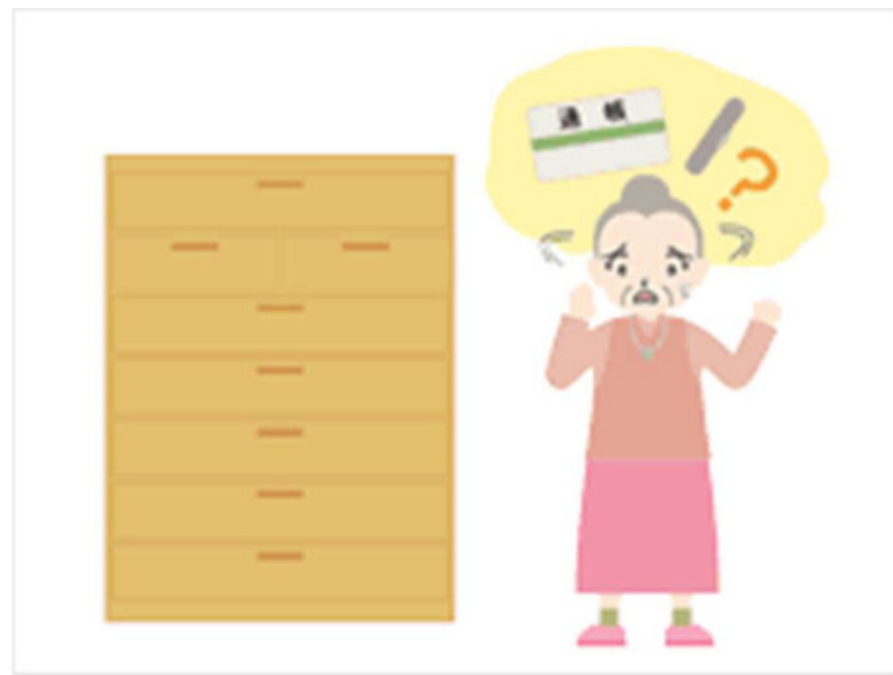
脳の働き



・アルツハイマー型認知症

認知症の約50%があてはまる。

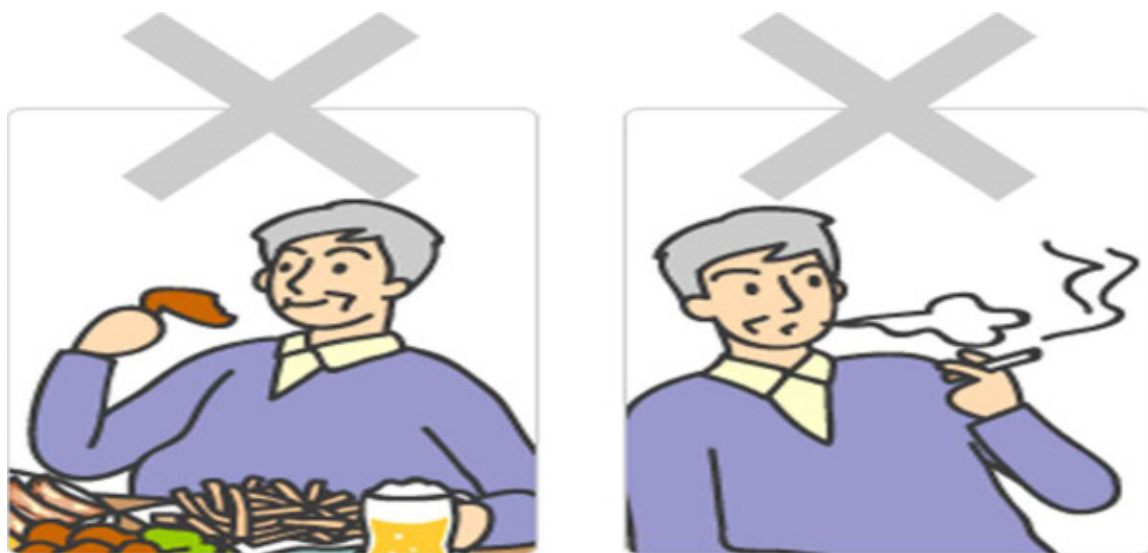
正確な原因はわかっておらず、現在色々な研究がされています。



・脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などによる脳血管疾患のために、病気が起きた部分の脳の細胞が失われることによって発症します。

損傷した部分の機能が失われるが、脳全体の機能が低下することはありません。



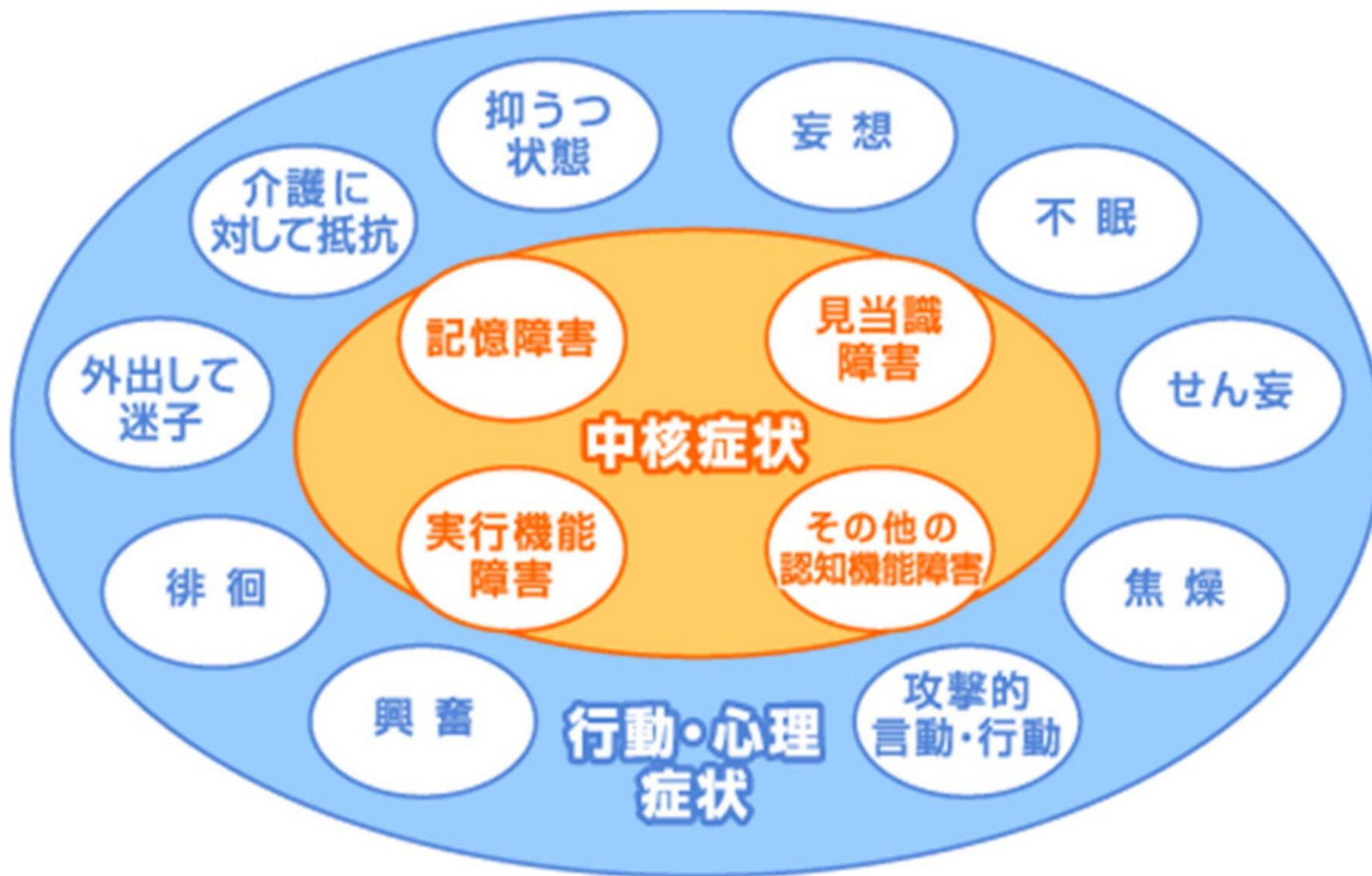
・レビー小体型認知症

レビー小体とは、脳の中にある異常な構造物のことで、これが認知機能を司る大脳皮質に広くみられることによって引き起こされます。

認知機能が数分～数日で大きく変動し、はっきりとした幻視が起こることが特徴です。



中核症状と行動・心理症状



認知症	アルツハイマー型 認知症	レビー小体型 認知症	脳血管性認知症
主な障害部位	前頭葉 側頭葉	後頭葉	様々な部位に起こる
特徴的な症状	記憶障害 見当識障害 物盗られ妄想	幻視、妄想	感覚障害 運動障害 情動失禁 まだら認知症
人格変化	晩期に崩壊	晩期に崩壊	保たれる
病識	なし(初期はあり)	なし(初期はあり)	あり
経過	徐々に進行する	徐々に進行する	段階的に進行する
基礎疾患	特になし	特になし	高血圧、糖尿病、 心疾患
男女比	女性に多い (女:男=2:1)	男性に多い	男性に多い

・認知症を予防しよう！！

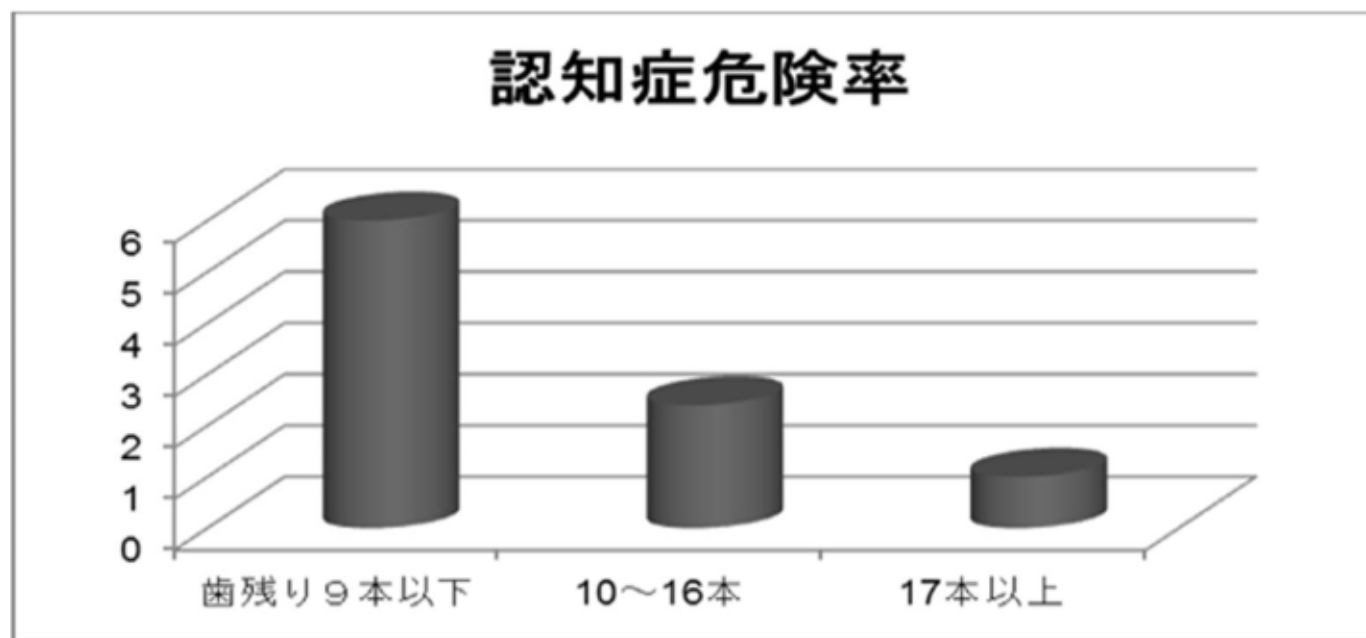
○日記を書く

日記を書くことによって脳が活性化します。特に、当日の事よりも前日の事を思い出しながら書くのが効果的です！！



○良く噛んで食べる

噛むことによって脳の血流が増加し、認知症を予防できることがわかってきました。歯の残り本数による認知症の危険率を示す研究もできています。






80歳で20本以上の歯があれば、 たいていの物はおいしく食べられます！

よくかんでおいしく食べるには
何本の歯が必要かな？

噛みくたくくらべ

18～28本	たくあん・酢だこ・するめいか フランスパン・堅焼きせんべい
6～17本	かまぼこ・薄切り肉 きんぴらごぼう・せんべい おこわ
0～5本	うどん・なすの煮つけ

健康 な歯	 100
総入 れ歯	 25
部分 入れ 歯	 34

《8020》 皆さんは達成できそうですか？ すでに達成していますか？

65歳以上で虫歯を持つ人が増えている！

おとなの虫歯を予防しましょう！

おとなの虫歯の特長は？



- ① かぶせ物などの境目と、露出した歯の根元におきやすい。
- ② だ液の分泌量が減少し口腔内の自浄作用が減って虫歯菌が住み着きやすい。
- ③ 神経を取っていると、虫歯が進行しても気が付きにくい。

予防方法は？

- ①セルフケア(プラークコントロール)
- ②定期検診・早めの受診



○簡単な計算をしよう！！

難しい計算を解くより、簡単な問題を早く正確に回答する方が、脳の活性化に役立ちます。

小学生の計算ドリルは、実は脳の活性化にとっても有効なものなのです！！！！

$$\textcircled{1} 13 - 4 =$$

$$\textcircled{2} 6 \div 3 =$$

$$\textcircled{3} 1 + 5 =$$

$$\textcircled{4} 3 \times 9 =$$

脳活性化クイズ

1、「さんずい」の漢字を5つあげてみよう！！

答え

汁、池、汗、泳、決、汚、泣、沙、河、治、法、
沖、流、汽、注、潤、濁、海

などなど

脳活性化クイズ

2、夏野菜をあげてみよう！！

答え

トマト、ピーマン、キュウリ、なすび、カボチャ、
スイカ、とうもろこし、枝豆、おくら、ゴーヤ、ウリ、
いんげん、しし唐、大葉、もろへいや、にんにく、
パプリカ、唐辛子

などなど

脳活性化クイズ

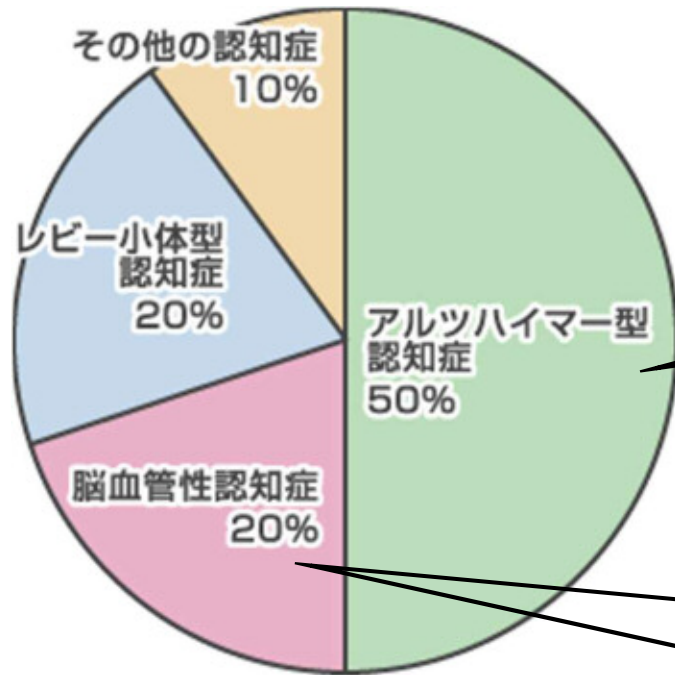
3、「い」のつく国を5つあげてみよう！！

答え

イタリア、イギリス、インドネシア、インド、
イラン、イラク、イスラエル、イエメン

などなど

認知症の種類



脳の神経細胞が委縮する事で起こります。70歳後半～80歳代前半に起こりやすい。

脳の血管が詰まる(脳梗塞)や脳の血管が破裂(脳出血)などが原因で起こる。

提供:小阪憲司先生

ヤンセンファーマ株式会社 より



美味しく食べて脳を活性化しよう♪

脳は1日3度の食事を求めています！

全体の20%を消費
します♪全身の筋
肉とほぼ同量！

脳を動かすエネルギー→ブドウ糖・酸素

脳にはブドウ糖を蓄える場が無いため、1日3度の栄養補給は大切！特に朝食が重要です。体や脳は、午前中が一番活発にはたらくようにできています。エネルギー不足では動けません。

脳に効く食べ物part1

細胞のサビ止めに優れた栄養素です。

野菜のビタミンACE(エース)

- ビタミンA うなぎ・レバー・海苔・緑黄色野菜
- ビタミンC いちご・トマト・ブロッコリー・ピーマン・芋類・豆類・柑橘類
- ビタミンE ゴマやアーモンドなどのナッツ類、胚芽米、緑黄色野菜

脳に効く食べ物part2

たんぱく質の合成を助ける亜鉛やビタミンB群を食べる♪

たんぱく質は免疫細胞や粘膜の材料になります。

亜鉛・ビタミンB群を多く含む食品



脳に効く食べ物part3

老化防止にポリフェノールを含む食品を！

抗酸化作用
認知症予防

フランス人には動脈硬化が原因で起こる心臓病による死亡率が低い



なぜ？



食事の際に赤ワインを飲んでいました！

赤ワインを醸造する過程で、ブドウ果皮をそのまま使用するためポリフェノールをたっぷり含んでいる！

脳に効く食べ物part3補足

ポリフェノールの抗酸化作用は4~6時間

そこで...ポリフェノールを含む食品を3度の食事や間食でこまめに摂るのが良いでしょう♪



~その他のポリフェノール~

カテキン



ルチン



クルクミン



セサミノール



リコピン



イソフラボン



アントシアニン



カロテン



カカオスポリフェノール

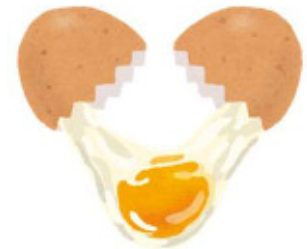


脳に効く食べ物part4

レシチンという脂質が注目されている。



アセチルコリン(覚えたり・学んだりするときに活躍する神経伝達物質)の原料です。物忘れを防いだり、物忘れの悪化を遅らせる働きが期待されています。



脳に効く食べ物part5

魚を食べると頭が良くなる



エイコサペンタエン酸(EPA)

ドコサヘキサエン酸(DHA)



善玉コレステロール→

悪玉コレステロール→

中性脂肪→

血液をサラサラにし、血栓が出来るのを防ぐ。

DHAは脳の神経細胞の働きを活性化にする！学習能力や記憶力を高める働きが期待できる♪

他にも

体の中で固まりにくい植物性の油がオススメです！

飽和脂肪

常温で固まる「脂」

- コレステロールを増やす
- 脂身の多い肉・加工肉・チーズ・バター・インスタントラーメン・ポテトチップス・チョコレート・ドーナツ・ケーキ等に含まれる。

不飽和脂肪

常温で固まらない
「油」

- 血栓の生成を防ぐ、LDLコレステロールを減らす。
- 青魚、ごま油、オリーブ油、キャノーラ油、大豆油等に含まれる。

気を付けたいのは...サラダ油



加熱すると飽和脂肪酸に変化してしまいます。

熱を加えるならば、オリーブ油や菜種油、ごま油などがオススメです♪



発酵食品のどれか一つを毎日食べよう♪



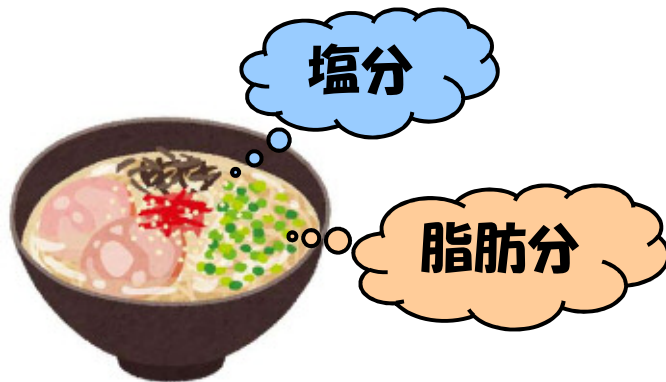
ナットウキナーゼ...血栓(血の塊)を溶かす力がある。血栓ができやすいのは、体を休ませている夜半から朝方にかけて!

納豆は夕食に食べるのが効果的です♪

麺類の汁は最後まで飲まないで！

脳血管認知症になった人の食生活の特徴

- ◇塩分・刺激が強い味付け
- ◇脂っこい料理
- ◇甘ったるいお菓子
- ◇食事時間は不規則
- ◇満腹になるまで食べないと食べた気がしない
- ◇お腹を一杯にしておかないと眠れない



辛い・甘い・脂っこい
食べ物に要注意！



1日3合以上飲むと・・・

アルコール依存症になるリスクが高まる！



ビール:大瓶2本



ワイン:200ml



日本酒:2合



ウィスキー:60ml

脳の委縮が起こり、認知症が現れる事があります。

ほどほどのお酒は脳を活性化させますが、飲み過ぎにはご用心！！



まとめ



1日3度の食事を楽しみましょう



甘い・塩辛い・脂っこい物には要注意



発酵食品・ビタミンACEを毎日摂りましょう♪



食事の際はしっかり噛んで脳を刺激しましょう



楽しみながら料理を作るだけでも、脳は活性化します！



快眠と適度な運動も脳を元気にします。