

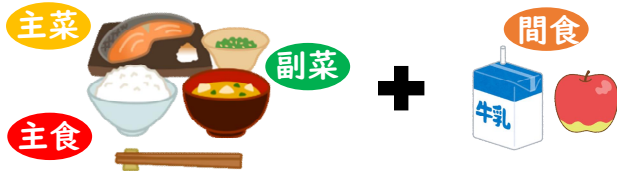
# 脳にやさしい食事～認知症予防～

毎日の食習慣が脳の健康に深く関わっていることが分かってきています。特定の食品に特効薬のような効果があるわけではありませんが、日頃から適切な食事を心がけることで、認知症の発症リスクを減らすことが期待できます。

## 食事のポイント

### ✓ バランスのよい食事

毎日の食事で主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）をそろえましょう。



色々な食品（魚・肉・卵・豆・野菜・果物・乳製品など）をとることで栄養バランスがよくなり、認知機能の維持に役立ちます！

### ✓ 腹八分目にする

食べ過ぎによる肥満は、生活習慣病を引き起こし、脳の血流を悪化させるなど、認知症のリスクを高めます。

奥歯を使ってしっかり噛むことも脳を活性化します。よく噛んで食べることを意識しましょう。

### ✓ 塩分を控えめに

塩分のとり過ぎは高血圧を招きます。高血圧が原因で引き起こされる病気の一つに認知症があることが明らかになってきています。

1日男性 7.5g未満、女性 6.5g未満が目標量です！

※高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも6.0g/日未満

（日本人の食事摂取基準 2025年版より）

### ✓ 間食、糖質のとりすぎに注意

糖分の多いお菓子やジュース、麺類やパンなどのとり過ぎは、血糖値の急上昇を招き、血管や脳細胞の老化を招く原因となります。



## 効果的な食品を選びましょう

### 青魚

サバ、イワシ、ブリなど

DHAやEPAが豊富です。脳の神経細胞の再生を促し、情報伝達を効率化する働きがあります。



### 緑黄色野菜・果物類

にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、いちご、キウイフルーツなど

野菜や果物に豊富に含まれるビタミンC、E、ポリフェノールなどの抗酸化物質は脳の酸化ストレスを抑え、神経細胞の損傷を防ぎます。



### 大豆・大豆製品

納豆、豆腐、味噌など

脳内の神経伝達物質の材料であるレシチンなどが含まれます。



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

※数値およびその他の情報は、作成当時のものです。変更されることもありますので最新情報をご確認ください。

## ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧くださいか、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

## 家庭でつくってみよう！ 認知症予防メニュー

### 焼きねぎとブりのみぞれ鍋



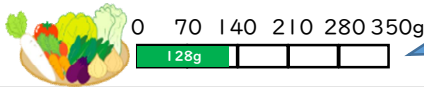
塩分 **1.0g**

**【栄養価】1食分**

エネルギー233kcal/たんぱく質 19.0g/脂質 15.2g/炭水化物 10.5g

※ 栄養価はスープを半分程飲まずに、残した量で計算しています

**【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上**



1日の目標量の **1/3以上**

**【材料】2人分**

ぶり	2切れ	大根の葉	20g
塩	ひとつまみ	サラダ油	小さじ 1/2
こしょう	少々	酒	大さじ 1
白ねぎ	1本	A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ 3
しょうが	10g	水	200ml
大根	150g		

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

**【作り方】**

- ① ぶりは一口大に切り、キッチンペーパーで水気を拭きとり、塩、こしょうをふる。
- ② 白ねぎは根元を切り落として4cm幅に切る。しょうがは千切りにする。大根はおろして水気を軽くしぼる。大根の葉は小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、白ねぎの両面を焼き色がつくまで中火で焼いて取り出す。同じフライパンでぶりの両面を焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④ 鍋にAを煮立たせ、しょうが、ぶり、白ねぎを加え、ふたをして弱火で6~7分煮る。
- ⑤ 大根の葉、大根おろしを加えて弱火で1~2分煮る。

EPAやDHAが豊富なブリと、ビタミンCを多く含む大根おろしを組み合わせることで、栄養バランスのよい組み合わせとなります。

### 冬野菜マリネ

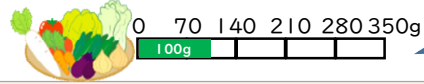


塩分 **0.2g**

**【栄養価】1食分**

エネルギー82kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 3.3g/炭水化物 12.8g

**【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上**



1日の目標量の **1/4以上**

**【材料】2人分**

ブロッコリー	80g
かぶ	80g
れんこん	40g
オリーブ油 a	小さじ 1/2
レモン汁	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
A オリーブ油 b	小さじ 1
塩	ふたつまみ
こしょう	少々

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

**【作り方】**

- ① 野菜は一口大に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、れんこんを茹でる。れんこんがやわらかくなってきたらかぶを加え、かぶがやわらかくなってきたら、ブロッコリーを加えて3分程茹で、ザルに上げて水気を切っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油 a を熱し、野菜に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③が熱いうちに和え、20分以上おいて味をなじませる。

冬野菜であるブロッコリー、かぶ、れんこんにはビタミンCやポリフェノールなど、抗酸化作用を持つ栄養素が豊富に含まれています。

**野菜 足りていますか？**

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。

健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら→



健康課(中央保健センター)