



アルツハイマー型認知症の食事

川崎医科大学附属病院栄養部
管理栄養士：堀尾佳子 横山紗織 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科
特任准教授：市川和子
監修：川崎医科大学神経内科学教授 砂田芳秀

認知症とは「生後いったん正常に発達した知能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。原因として「三大認知症」であるアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症があり、アルツハイマー型認知症は約半数を占めています。認知症の最大の危険因子は加齢と言われ、我が国の65歳以上の高齢者における有病率は15%程度と推定されています。今後高齢化が進むため、2025年には700万人を超えると予測されています。

中核症状は原因となる病気により多少異なりますが、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下がみられます。また、行動心理症状（BPSD）として、無気力、易刺激性、徘徊、うつ病、妄想などが認められることがあります。アルツハイマー型認知症では頭部CT、MRIにて内側側頭葉の萎縮、SPECTにて頭頂連合野と後部帯状回の血流低下が特徴的所見です。治療には、薬物療法と非薬物療法（運動療法・栄養療法・ペット療法など）があります。

アルツハイマー型認知症の人は健康な人に比べ、男性は摂取エネルギー量が3割程度多く、なかでも穀類・肉類・食物油の摂取量が多い。女性では、エネルギー不足の人が多く、海藻や緑黄色野菜の摂取量が少ないという報告があります。また男女共通して青魚に多く含まれるEPAの摂取が低いこともあげられています。野菜摂取量不足により、ビタミンB1、B6、B12が不足します。これは脳の働きと関係しており、慢性的に不足するとホモシステイン血症となり、動脈硬化だけでなく、アルツハイマー型認知症の危険因子にもなります。この様に、食事とアルツハイマー型認知症は大きく関わっており、食事によって危険因子を減らし、防御因子を増やすことが可能と考えられます。

食事のポイント

- ① エネルギー摂取量 (kcal) = 標準体重 × 30~35kcal とする。
※(標準体重 (kg) = (身長 (m))² × 22) 標準体重を目指したエネルギー摂取量とする
- ② エネルギー比率を守る。(P:F:C=15~20%:20~25%:50~60%)
- ③ 血栓予防、抗炎症作用、降圧作用の為、n-3系多価不飽和脂肪酸を摂取する。
(日本人食事摂取基準より 1日当たり目安量 男性2.2g 女性1.9g)
- ④ 脳機能維持のため、ケトン体を作りやすい中鎖脂肪酸を摂取する。(目標量 10~20g程度)
- ⑤ 野菜、果物を摂取する。(1日300~350g程度)
- ⑥ 食塩摂取量に注意する。(動脈硬化予防、アルツハイマー病予防のために目標6g未満とする)

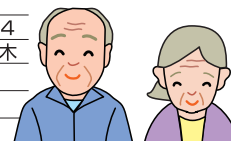
●安全で楽しく料理することのポイント

- ・ 食事の作り方を忘れたり、食事をしたことを忘れる方もおられます。
 - ① 包丁で野菜が切れない時はカット野菜や冷凍野菜を利用する。
 - ② 料理の品数を揃えるために手作りのものと惣菜を組み合わせる。
 - ③ 火を使うことが難しい場合は、電子レンジを活用する。
- ・ 食事をするとカレンダーに『○』をつけ、食べたことを忘れないようにしても良いでしょう。
- ・ 介護者が介護に疲れて料理に手がまわらない・料理が作れない等の場合は、上手にコンビニやスーパーの弁当や惣菜を利用して、栄養バランスを考えるようにしましょう。



食事チェックシート

	1	2	3	4
	月	火	水	木
朝	○	○		
昼	○	○		
夜	○			





朝食



POINT

無理なく野菜を 上手に摂取するためのポイント

・朝食をみそ汁にすると生で食べる
サラダよりカサが減り、野菜の摂取
量を無理なく増やすことができます。
また、具たくさんにしたことで、み
その使用量が減ります。



〈献立名〉材料と1人分の分量

〈ご飯〉

米飯…………… 150g

〈みそ汁〉

じゃがいも…………… 30g
玉葱…………… 20g
オクラ…………… 15g
豆腐…………… 30g
葱…………… 5g
みそ…………… 8g
ケチャップ…………… 3g

〈ひじきの煮物〉

ひじき…………… 5g
人参…………… 5g
水煮大豆…………… 15g
れんこん…………… 10g
砂糖…………… 2g
しょうゆ…………… 3g
油…………… 2g

〈トマトサラダ〉

トマト…………… 50g
玉葱…………… 20g
クルミ…………… 5g
ノンオイル和風ドレッシング… 7g
MCT オイル…………… 5mL

コンビニの商品で 代用する時のポイント

〈みそ汁〉

フリーズドライやカップのみそ汁は減塩タイプを選びましょう。
更に乾燥ワカメやカット葱をプラスしましょう。
できるだけ具の多いものを選びましょう。

〈ひじきの煮物〉

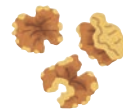
煮物シリーズのもので野菜と大豆製品が入ったものが良いでしょう。



ケチャップを加えてみました。
旨味成分であるグルタミン酸が加わり、美味しさもアップ
します。
ケチャップの味は加熱することで気にならなくなります。



n-3系多価不飽和脂肪酸を増やすために「くるみ」を
加えています。
他に「ツナ」や「しそ油」を加えても良いでしょう。



10時おやつ
プレーンヨーグルト

●エネルギー	56kcal
●たんぱく質	3.2g
●脂質	2.7g
●炭水化物	4g
●食塩相当量	0.1g

栄養量
(おやつ)

10時おやつの価格 100円

●エネルギー	468kcal	●たんぱく質	12.3g
●脂質	14.2g	●炭水化物	74g
●食塩相当量	2.2g	●n-3系多価不飽和脂肪酸	0.8g
●食物繊維	7g		

1食あたりの価格 170円



昼食



〈献立名〉材料と1人分の分量

〈そうめん〉

茹そうめん	200g
ささみ	30g
卵	25g
きゅうり	30g
焼のり	2g
ねぎ	5g
しょうが	2g
ごま	1g
めんつゆ	50mL
MCTオイル	5mL

〈果物〉

白桃	80g
マスカット	40g

POINT

調理のポイント

- ・単品になりがちなそうめんにはたんぱく質や野菜を必ず加えると良いでしょう。品数が少なくても、満足感も得られ、PFCバランスがとりやすくなります。また、そうめんの上にたんぱく質や野菜・薬味など乗せ、麺つゆをかけて、サラダ風にすると食べやすくなります。
- ・ささみを酒をふりかけ、電子レンジで加熱するとすぐ調理できます。

減塩のポイント

- ・そうめんのつゆに生姜や葱、ごま等の薬味を加えましょう。わさびを加えても美味しくなります。

コンビニの商品で 代用する時のポイント

冷蔵商品で袋からそのまま出して盛り付けることができるものを選びましょう。サラダ風そうめんにして食べることもできます。



〈ささみのほぐし〉
〈卵〉 〈薬味・野菜〉

15時おやつ 和菓子



●エネルギー	85kcal
●たんぱく質	1.9g
●脂質	0.8g
●炭水化物	18g
●食塩相当量	0.1g

栄養量
(おやつ)

15時おやつ 価格 150円

●MCTオイルについて

脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。アルツハイマー型認知症になると効率的にブドウ糖が使えません。そのため、ブドウ糖の代わりにケトン体が使われます。その材料となるのが、中鎖脂肪酸です。また、油のため少量で有効にエネルギー確保ができます。

毎食1品に小さじ1杯程度加えると良いでしょう。

上手な活用ポイント

- ① サラダのドレッシングに混ぜる
- ② みそ汁に入れる
- ③ ヨーグルトに入れる 等



栄養量

●エネルギー	471kcal	●たんぱく質	20.3g
●脂質	9.4g	●炭水化物	75g
●食塩相当量	2.2g	●n-3 系多価不飽和脂肪酸	0.1g
●食物繊維	5g		

1食あたりの価格 165円



夕食



POINT

調理のポイント

- ・さばは小麦粉とカレー粉をまぶし、油を引いたフライパンで焼きます。同時に「ししとう」も焼くと色彩もきれいに仕上がります。（※さばはEPAが豊富な青魚です。ほかにアジやサンマでも代用可能です。また、記憶力低下を遅らせるとされるクルクミンを摂取するためカレー粉を入れています。）
- ・焼き茄子は皮のままグリルに入れ火が通ったら皮を剥きます。電子レンジを利用して焼き茄子を作る時は、茄子をラップでくるみ、電子レンジで数分の加熱で簡単に完成します。とろろ芋と一緒にすることでのど越しも良く食べやすくなります。おろし生姜と共にだしわりしょうゆで頂きます。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈ご飯〉

ご飯 …………… 150g

〈さばのカレー粉焼〉

さば …………… 50g
塩 …………… 0.2g
小麦粉 …………… 3g
カレー粉 …………… 0.3g
油 …………… 2g
ししとう …………… 20g
レモン …………… 10g

〈焼き茄子〉

茄子 …………… 80g
山芋 …………… 30g
しょうが …………… 1g
だしわりしょうゆ …… 5mL
MCTオイル …………… 5mL

〈きんぴらごぼう〉

ごぼう …………… 30g
人参 …………… 20g
砂糖 …………… 2g
しょうゆ …………… 3g
油 …………… 2g

コンビニの商品で 代用する時のポイント

コンビニ食品の魚料理も品ぞろえが充実しています。しかし、調理加工品のため食塩相当量がやや多めです。食べる時に調整することが難しいので、「かけしょうゆ」はやめましょう。大根おろしやサラダ用野菜をあわせて購入し、それらに何も調味料をかけずに食べると食塩摂取量を控えることができます。

〈さばのカレー粉焼〉

さばの塩焼がありますが、食塩相当量も1.1gと多めです。しょうゆはかけずに、レモンでさっぱりと食べましょう。冷凍タイプも冷蔵タイプもあるので、長期保存ができて便利です。

〈焼き茄子〉

完成品が販売されています。生姜もチューブタイプを使用することができます。後はしょうゆ、MCTオイルをかけるだけで、簡単に仕上がります。

〈きんぴらごぼう〉

マヨネーズを使用したごぼうサラダがありますが、エネルギーが増えるので半量の摂取にするなど注意が必要です。



栄養量

●エネルギー	515kcal	●たんぱく質	17.6g
●脂質	15.8g	●炭水化物	74g
●食塩相当量	1.3g	●n-3系多価不飽和脂肪酸	1.0g
●食物繊維	7g		

1食あたりの価格 350円

1日の 栄養量

■エネルギー	1,595kcal	■たんぱく質	55.3g
■脂質	42.9g	■炭水化物	245g
■食塩相当量	5.9g	■n-3系多価不飽和脂肪酸	1.9g
■食物繊維	19g		

1日当たりの価格：935円

（※価格は地域によって差があります。）

コンビニ商品は、便利な半面食塩相当量が多くなるので、注意が必要です。また、コストも1.5～2倍になります。