認知症予防の食事

川崎医科大学附属病院栄養部　管理栄養士：蜂谷祐子　倉恒ひろみ　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　講師　久徳弓子

プリオン病とは脳に異常なプリオン蛋白が沈着し、脳神経細胞の機能が障害される病気です。原因はプリオンと呼ばれる感染因子で、その本体は異常なプリオン蛋白であると考えられています。しかし、どのような機序で感染し発症するか分かっておらず、未解明な部分が多く明確な食事療法が示されていません。プリオン病は認知症に類似した症状をよく呈します。

そこでわが国で462万人が罹患していると言われる認知症について食事との関連を述べます。認知症には大きく分けると脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の2つのタイプがあります。また「久山町研究」では、糖尿病患者はそうでない人に比べ、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症の発症リスクが2〜4倍に上昇すると言われています。最近の研究で認知症にはインスリンが関与していることが分かってきました。脳の神経細胞のエネルギー源のほとんどは糖で、脂肪は使用されません。そのため脳神経細胞は常に糖を取り込まなければなりませんが、その時に必要な働きをするインスリンが脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症のある人の脳では不足するため、血液中の糖を取り込むことができず認知症の進行に影響すると言われています。また、糖尿病は脳の動脈硬化を促進するため、認知症を発症しやすくなるとも言われています。まずは認知症を予防するために、脳細胞の減少を抑制する抗酸化作用のある食事についてポイントを述べます。

認知症予防の食事指針と食事のポイント

（糖尿病の食事バランスに準じています）

①糖尿病がある場合は血糖のコントロールを正しく行い、高血糖・低血糖ともにリスクとなるため避ける。
②体重を標準体重とし、太りすぎも痩せすぎも避ける。
③食事をバランスよく摂る（P：F：C＝15：25：60）。
④青魚類を中心としたDHAやEPAの摂取を増やす。
⑤食物繊維は1日20〜25g、抗酸化ビタミン・ミネラルの摂取を目標に、野菜や果物を少なくとも１日350g以上摂る。
⑥脳細胞を減少させる原因となるアミロイドβを減らすためにオリーブオイルを摂取する。
⑦抗酸化作用のあるビタミンEの多い胚芽米、ナッツ類を摂取する。（ビタミンE目標量：6.5mg/日）
⑧大豆製品にはレシチンが多く、血中コレステロールや中性脂肪を下げる効果がある。また特に納豆はナットウキナーゼにより血栓の主成分フィブリンを溶かす働きがあるため摂取を推奨する。
⑨海藻や椎茸に多いグルタミン酸は脳の老化を抑える作用があるため、積極的に摂取する。

必要な栄養量（日本人の食事摂取基準に準じる）

①エネルギー摂取量（kcal）
日本人の食事摂取基準2015年を参考に推定エネルギー必要量を算出する。
（簡易法として標準体重※（kg）×27〜30（kcal）で設定することも可能　※標準体重（kg）＝（身長（m））^{2}×22
②たんぱく質（g）＝標準体重※（kg）×1.0〜1.2（g）とする。
③食塩摂取量は厚生労働省の指針と同様、男性8g、女性7gを目標とし、高血圧がある場合は6g未満とする。

今回は認知症予防の食事として70歳代男性を対象として献立を作成しました。

朝食（70代男性の場合）

POINT

・だしにうま味成分のかつお節、いりこ、昆布を使用することで塩分は少なくても満足のいく味付けになります。
・市販の顆粒だしには塩分が含まれていますが、天然だしを使用するか、また顆粒だしでも無塩の物もあるので上手に使用しましょう。

〈献立名〉材料と１人分の分量

〈おにぎり（180g）〉
精白米 …… 39g
胚芽米 …… 39g
白ごま …… 1g
糸削り …… 0.5g
味付けのり …… 2枚

〈みそ汁〉
玉葱 …… 20g
さつま芋 …… 20g
本しめじ …… 8g
黄ニラ …… 5g
合わせみそ …… 10g
いりこ …… 2匹

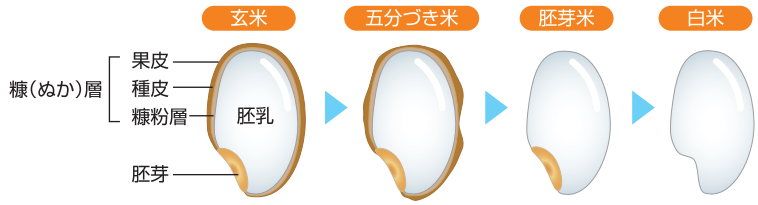
〈こぶ茶和え〉
あさりむき身 …… 20g
キャベツ …… 40g
まいたけ …… 12g
こぶ茶 …… 1g
ごま油 …… 3g

〈果物〉
みかん …… 1/2個
キウイ …… 1/2個

栄養量
- エネルギー 443kcal
- たんぱく質 14.2g
- 脂質 6.2g
- 炭水化物 83.9g
- ビタミンE（トコフェロール当量） 2.4mg
- 食物繊維総量 5.3g
- 食塩相当量 1.7g

1食あたりの価格　201円

ビタミンEが豊富な胚芽米とは…



胚芽米とは、玄米の「糠層」「胚乳」「胚芽」で構成されるものから、精米機で「糠層」を取り除いたものをいいます。
栄養価は、玄米に準じて、白米と比較するとビタミンB1が約３倍、ビタミンEは約２倍含まれており疲労回復や脚気の予防に効果があります。また、コレステロールを下げる効果があります。

point

●食べ方のポイント

胚芽米を食べる時の注意として、よく噛むことがあげられます。せっかくの栄養素もよく噛まないとデンプンが糖類に変化しないので、消化が悪くなってしまいます。
初めて胚芽米を食べる人は、まず白米と胚芽米を1対1の割合から始めると食べやすくなります。水分をやや多めにすることで、冷めてもおいしく食べられます。

作り方

■こぶ茶和え
①あさりのむき身を茹でる。
②キャベツとまいたけは食べやすい大きさに切り茹でる。
③ボールに①と②を入れて、こぶ茶とごま油を加えてよく和えお皿に盛りつける。

昼食（70代男性の場合）

POINT

食物繊維が豊富に含まれる野菜・キノコ類・海藻類を使用した料理にしました。野菜は加熱することでかさが減り、効率よく量が食べられます。
１日の野菜使用量は375gになりました。

〈献立名〉材料と１人分の分量

〈ご飯（180g）〉
精白米 …… 39g
胚芽米 …… 39g

〈和風オムレツ〉
卵 …… 50g
玉葱 …… 15g
素干し桜エビ …… 0.8g
みつ葉 …… 5g
銀山寺みそ …… 10g
砂糖 …… 1.5g
油 …… 3g
エリンギ …… 25g
塩 …… 0.2g
オリーブ油 …… 2g
赤ピーマン …… 20g
塩 …… 0.1g
オリーブ油 …… 1g

〈うの花〉
おから …… 20g
ひじき …… 0.8g
こんにゃく …… 20g
人参 …… 12g
さやいんげん …… 5g
しょうゆ …… 3.6g
砂糖 …… 1.5g
みりん …… 1g

〈千枚漬〉
かぶ …… 40g
昆布 …… 0.8g
酢 …… 5g
砂糖 …… 2g

栄養量
- エネルギー 519kcal
- たんぱく質 15.6g
- 脂質 13.6g
- 炭水化物 82.7g
- ビタミンE（トコフェロール当量） 3.0mg
- 食物繊維総量 7.3g
- 食塩相当量 1.9g

1食あたりの価格　145円

抗酸化作用について

私達は酸素を取り入れてエネルギーを作りますが、その過程で一部の酸素が酸化力の強い活性酸素に変化します。この活性酸素が増え過ぎると血管や細胞を傷つけ体の内側を酸化させ、動脈硬化を引き起こしやすく、生活習慣病を招いてしまいます。また、シミ、シワなどの老化の原因の多くは活性酸素にあると言われています。

活性酸素の酸化力と抗酸化酵素による抗酸化の差を酸化ストレスと言い、この酸化ストレスを補うために体外から抗酸化作用のある食品を取り入れる必要があります。

抗酸化作用のある食品

ナッツ類

抹茶

緑黄色野菜

胚芽米

作り方

■和風オムレツ

①熱した鍋に油を入れ玉葱を炒める。
②火から鍋を外して、卵・桜エビ・みつ葉・銀山寺みそ・砂糖を加えてよく混ぜる。
③クッキングシートを敷いたバットに流し入れて、150℃に熱したオーブンで約12分焼く。
④付け合わせのエリンギと赤ピーマンはオリーブ油と塩をかけて、色が付くまで焼く。

15時おやつ 和菓子

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈泡雪かん〉
卵白 …… 15g
水 …… 20g
柚子（果汁） …… 15g
砂糖 …… 5g
寒天 …… 0.5g

栄養量（おやつ）
- エネルギー 36kcal
- たんぱく質 2.3g
- 脂質 0.1g
- 炭水化物 6.8g
- ビタミンE（トコフェロール当量） 0.6mg
- 食物繊維相当量 0.8g
- 食塩相当量 0g

・抹茶　・泡雪かん

15時おやつの価格　96円

夕食（70代男性の場合）

POINT

いわしのつみれは、独特の匂いが気になる人でも、生姜をたくさん入れることで食べやすくなります。鍋にすることで、野菜・キノコ類もたくさん摂取できます。

〈献立名〉材料と１人分の分量

〈ご飯（180ｇ）〉
精白米 …… 39g
胚芽米 …… 39g

〈いわしのつみれ鍋〉
いわし …… 60g
生姜 …… 3g
片栗粉 …… 3g
焼豆腐 …… 40g
白菜 …… 50g
太葱 ……15g
人参 ……15g
椎茸 ……1枚
昆布 …… 2g
大根（おろし） …… 20g
青葱 …… 3g
しょうゆ …… 9g
柚子（果汁） …… 9g
酢 …… 7.5g

〈くるみ和え〉
小松菜 …… 30g
胡瓜 ……15g
人参 ……10g
くるみ …… 5g
ピーナッツバター …… 7g
砂糖 …… 2g
しょうゆ …… 1.2g

〈めかぶ納豆〉
納豆 …… 40g
めかぶ ……10g
しょうゆ …… 1.2g

大豆製品を積極的に摂りましょう!

大豆製品にはレシチンを多く含みます。レシチンは血中コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。血管壁を強化するので、動脈硬化、高血圧を予防します。

他にも、脳内の情報伝達物質の合成に欠かせないため記憶力や集中力を高め、認知症を予防する効果が期待されています。

特に納豆は納豆菌が産生するナットウキナーゼが血栓を溶かして動脈硬化を予防する働きがあるので、積極的に摂りたい１品です。

今回のレシピには、おからと焼豆腐と納豆を使用しています！

作り方

■いわしのつみれ鍋

①いわしは頭と尻尾を切り落とし、身を開く。大きな骨を取り除いてみじん切りにした生姜と片栗粉を入れてつみれを作る。
②鍋に昆布を入れてだしをとり、人参・白菜・焼豆腐・椎茸・太葱を入れる。
③沸騰している鍋につみれを入れて、火が通ったら完成。
④しょうゆと柚子果汁、酢を混ぜてポン酢を作る。
⑤好みで大根おろしの薬味を入れる。

栄養量

●エネルギー	668kcal	●たんぱく質	31.8g
●脂質	23.1g	●炭水化物	82.9g
●ビタミンE（トコフェロール当量）	2.7mg	●食物繊維総量	8.4g
●食塩相当量	2.0g		

1食あたりの価格　361円

1日の栄養量

■エネルギー	1,666kcal	■たんぱく質	63.9g
■脂質	43.0g	■炭水化物	256.3g
■ビタミンE（トコフェロール当量）	8.7mg	■食物繊維総量	21.8g
■食塩相当量	5.6g（P：F：C＝15：23：62）		

1日当たりの価格：803円
（※価格は地域によって差があります。）