


- 1.主催者名: 泉佐野市社会福祉センター(2010年2月23日)
- 2.研修会: 大阪府下健康づくり団体交流会
- 3.講演タイトル: 認知症予防のために何をどれだけ食べればよいか
- 4.講師名: 北村明彦

平成21年度府下健康づくり交流会講演 (2010.2.23)

認知症予防のために何をどれだけ食べればよいか


大阪府立健康科学センター
北村 明彦



生活習慣病の予防と健康づくりのために よいとされている生活習慣

1. 規則正しい生活
2. 適度の運動・身体活動
3. バランスのとれた食生活
4. 禁煙
5. 節酒
6. 心身の休養
7. 定期的な健診と早期の受診

個人
グループ
行政
産業




認知症の原因とその割合

50%	■ アルツハイマー病
30%	■ 脳血管性認知症
10%	□ レビー小体型認知症
10%	□ その他(前頭側頭型認知症など)

須貝祐一, ほけの予防, 岩波新書, 2005

⇒ **アルツハイマー病と脳血管性認知症が多い!**




アルツハイマー型認知症と栄養

○ 予防的に働く食品

- ・いわし・さばなどの背の青い魚、まぐろの脂身 (n-3系不飽和脂肪酸)
- ・野菜、果物、いも類、植物油(ビタミンC・E)

× とり過ぎがよくない食品

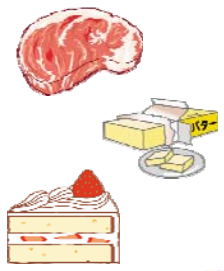
- ・脂肪の多い肉、ラード、バター、チーズ、生クリーム、チョコレート(飽和脂肪酸)



飽和脂肪酸とは

摂りすぎると血液が固まりやすくなり
動脈硬化や心臓病の危険が高まる

脂肪の多い肉
(ロース肉、霜降り肉、ばら肉)
ラード ヘット
バター チーズ
生クリーム 菓子パン
チョコレート
洋菓子
(バタークッキー ショートケーキ
スナック菓子など)




不飽和脂肪酸とは

n-3系脂肪酸(IPA・DHA)
血液をサラサラにし、中性脂肪も下げる

いわし・さばなどの背の青い魚
まぐろの脂身 すじこ
しそ油(体内でIPA・DHAにかわる)


n-6系脂肪酸(リノール酸)
摂りすぎると善玉コレステロールも下がるので注意

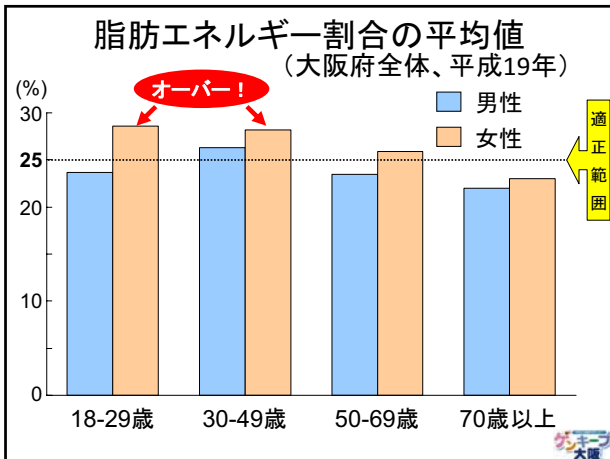
サフラワー油 サラダ油 マーガリン 大豆油 ごま 松の実
くるみ ひまわりの種

一価不飽和脂肪酸(オレイン酸)
血液中のコレステロールを下げる

オリーブ油 たね油 アーモンド

注! しかし油のカロリーは高い! 植物油は1日大さじ1杯が適量





脳血管性認知症と栄養

脳血管性認知症の予防=脳卒中予防

○**予防的に働く食品**

- ・野菜、果物、豆類(ビタミンC、イソフラボン)
- ・乳製品、小魚、緑黄色野菜(カルシウム)
- ・サフラワー油、サラダ油、ごま油など(リノール酸)

×**とり過ぎがよくない食品**

- ・食塩
- ・過度の飲酒(日本酒換算で毎日1合を越える)

野菜 350g以上

そのうち1/3は緑黄色野菜から摂りましょう

果物

120~150g程度

バナナなら中1本
ブドウなら小1房

豆類

60~80g程度

納豆 小1パック
もしくは 木綿豆腐 1/3丁

いも類

50~100g程度

じゃがいも 半分~1個

※性別、年齢、活動レベルなどによって多少分量が変わります。

1日にこれだけはたべましょう(1650kcal) ➡ 1950kcal
(生活活動強度の低い50~69歳代女性の場合)

「朝食」約455kcal

大根おろし 厚焼き卵
ご飯大茶碗1杯(160g) みそ汁

「昼食」約515kcal

まぐろの酢の物 肉じゃが
ご飯大茶碗1杯(160g)

「間食」約200kcal

バナナ中1本 牛乳200g

「夕食」約480kcal

焼き魚 ほうれん草の浸し
ご飯大茶碗1杯(160g) いり豆腐風

約300kcal ショートケーキ

1日にこれだけはたべましょう(2050kcal) ➡ 2300kcal
(生活活動強度の低い50~69歳男子の場合)

「朝食」約590kcal

しらすおろし 厚焼き卵
ご飯大茶碗1杯(220g) すまし汁

「昼食」約650kcal

くらの酢の物 肉じゃが
ご飯大茶碗1杯(220g)

「間食」約200kcal

バナナ中1本 牛乳200g

「夕食」約610kcal

焼き魚 ほうれん草の浸し
ご飯大茶碗1杯(220g) 冷や奴

約250kcal 大ビン1本

認知症予防につながる8つの食習慣