



# 食事で 認知症のリスクを減らす



認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今からはじめられる予防法を紹介します。

## 認知症予防につながる食事とは

認知症の発症リスクが低い人たちの食生活の傾向を調べてみると、野菜、海藻類、大豆・大豆製品、魚介類、牛乳・乳製品を多くとっていることが明らかになりました。

青背の魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）には、脳の神経細胞を維持する働きがあるとも考えられています。魚介類や野菜を多用する和食や地中海料理\*がおすすめです。

\*イタリア料理・スペイン料理など野菜と魚介類、オリーブオイルの多用が特徴。

## 減塩も効果大

高血圧になると、脳梗塞など脳の血管障害が発生しやすくなるので、その結果、血管性認知症\*1につながり、重度の高血圧の人は、正常な血圧の人と比べ、最大で約10倍も血管性認知症を発生しやすいことがわかっています\*2。高血圧を発症する大きな要因は塩分のとりすぎなので、減塩が認知症予防につながるといえます。1日の摂取量は男性8g未満、女性7g未満を目標に、減塩を心がけましょう。また、健診などで高血圧を指摘されている人は、医療機関を受診してください。

\*1 脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によって起こる。男性に多い。

\*2 我が国における高齢者認知症の実態と対策：久山町研究（九州大学大学院医学研究院）

例えばこんな食事はいかが？

### 朝食



### 昼食



### 夕食



- インスタント食品は塩分が多いので控える
- 麺類のつゆやスープは残す
- 漬け物・佃煮・塩辛などは控える
- 味付けはレモンや酢、香辛料でメリハリを

塩分を減らす工夫

## 歯の健康も 認知症に関係あり

40歳以上の日本人の8割がかかっているといわれる歯周病。実は、大人になって歯を失う原因の1位であり、認知症とも関係があります。まずは、歯周病が原因でつくられるサイトカインという物質が、脳の神経細胞に悪影響を与えると考えられています。また、歯周病で歯を失うと、食べ物をよく噛めなくなるので、脳の血流が悪くなり、認知機能が低下していきます。

日頃の歯みがきと定期的な歯科検診によって、歯周病を予防しましょう。また、歯を失ったときは放置せず、義歯を使いましょう。義歯であっても「噛める歯」を維持すれば、認知症リスクを下げるすることができます。