

きずな食しシピ[®] N09

◆認知症予防に良い食事?! Vol. 2

認知症・若年性アルツハイマー病を発症しやすい食習慣として、抗酸化物質の不足、脂肪の摂りすぎ(特に飽和脂肪酸)、ビタミン B 群の欠乏、亜鉛などのミネラル不足が関係すると言われています。

■抗酸化作用のある栄養素

抗酸化物質は、ビタミン C や E、ベータカロテン、リコピン、ポリフェノールに含まれアルツハイマー型認知症にも脳血管性認知症の予防にも有効と考えられています。抗酸化物質には活性酸素の活動を抑えて、細胞の変性を防ぎ、動脈硬化を予防する効果がある為です。

- ◆「ビタミン C」は果物
- ◆「ビタミン E」は種実類や魚卵
- ◆「ベータカロテン」は緑黄色野菜
- ◆「リコピン」は特にトマト
- ◆「ポリフェノール」

ポリフェノール

強い抗酸化作用があり、アルツハイマー病の原因である「アミロイドβ」というたんぱく質やレビー小体型認知症やパーキンソン病で出現する「レビー小体」を阻害する作用があることが分かっています。

◆ポリフェノールを摂取できる食品! ◆

- ★大豆に含まれる「イソフラボン」
- ★緑茶に含まれる「カテキン」
- ★赤ワイン・ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」
- ★赤ワインに含まれる「ミリセチン」
- ★ゴマに含まれる「セサミン」
- ★カレーのスパイスのウコン(ターメリック)に含まれる「クルクミン」
- ★ココアやコーヒーに含まれる「クロバミド及びケルセチン」



今日のおやつ 赤ワインフルーツ寒天★

材料:(流し缶(小)1缶分)

赤ワイン 250ml、粉寒天 小さじ1と1/2強、ブルーベリー 40粒、
マーマレードジャム 大さじ3、白桃缶 250g

- ① 流し缶は水でさっと濡らしておく。白桃は薄切りし流し缶にブルーベリーと一緒に並べておく。
- ② 鍋に粉寒天・赤ワイン・マーマレードジャムを入れ、沸騰させ寒天を煮溶かし、アルコール分を飛ばす。
- ③ 流し缶に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めて完成♪

【赤ワイン】

ポリフェノールを含む食品の中でも特に注目したいのが赤ワインです! 赤ワインに含まれるミリセチンやウコンのクルクミンなどには、強いβアミロイドの阻害・分解作用があることが分かっています。赤ワインを毎日グラス3~4杯飲んでいる人のアルツハイマー型認知症の発症率が、全く飲まない人の4分の1にとどまっていたという報告もあります! アルコールがダメな人は、ブドウジュースなどでも代用できます♪♪