

きずな食レシピ[®] N08

◆認知症予防に良い食事?!

認知症の予防に一番大事なものは食事です。食事と認知症は密接した関係にあります。体や脳によい食生活を送っていれば、それだけ認知症のリスクが小さくなりますし、逆もまた然りです。

■認知症予防に良いとされる食事&食材

◎**和食** …ここで言う「和食」とは昔ながらの魚や野菜を中心とした食事の事です。魚料理はDHAとEPAが多く含まれていますし、大豆製品・しいたけなどの野菜を使った食事でも毎日のように認知症の予防として取り入れることができます。

◎**カレー** …スパイスのウコンに含まれる成分のクルクミンがアルツハイマー病予防に効果を発揮します。

◆**魚** …イワシやサバなど背の青い魚、またマグロやブリ、うなぎ、鮭、すじこなどには脳に良いDHAが多く含まれています。

◆**大豆製品** …大豆食品には記憶力を強化する「レシチン」という成分が入っています。

*特に**納豆**はレシチン・ビタミンKなどの成分が豊富で、脳を活性化させるのにとっても効果的です。脳の衰えを防ぎ、認知症の進行を抑える働きを持っています。

◆**しいたけ** …エリタデニン(悪玉コレステロールを低下させる働き)・フィトステリン(コレステロール値や血圧を下げる効果)・グルタミン酸(脳の老化を抑える作用)といった成分が含まれています。

◆**オリーブオイル** …含まれるオレイン酸が認知症の人の脳内に蓄積される物質「アミロイドβ」の量を減らしてくれます。

◆**カカオ・コーヒー・ワイン・ごま・乳製品・エゴマ油** etc



今日の1品 豆腐と野菜の卵炒め★

材料:(約2人分) *各量 お好みで変えてください。

木綿豆腐 200g、人参 2/3 本、玉ねぎ 1 個、卵 2 個、大葉 お好みで、しいたけ 大 1 個、★薄口醤油 大 1、★みりん 大 1、★オイスターソース 大 1、★料理酒 大 1、★ほんだし粉末 3 振

- ① 木綿豆腐は水切りし、人参・玉ねぎをフライパンで炒める。
- ② フライパンに一口大に切った木綿豆腐とスライスしたしいたけを加えて火を通したら★を入れ全体に馴染んだら溶き卵を回しかける。
- ③ 卵がある程度固まったらお皿に盛り大葉を飾って完成♪

【予防のための食習慣】

◆緑黄色野菜や果物などに含まれるビタミン C や E といった抗酸化作用のあるものを摂る。

◆緑茶や赤ワイン・コーヒーなどに含まれるポリフェノールが効果的。

◆マグロなどの青魚に含まれる DHA や EPA をとる。

◆トランス脂肪酸を含む食品(マーガリンなど)を避ける。

◆ビタミン B やミネラルも欠かせない。

◆バランスの良い食事を心がけ、食べ過ぎや偏食はせず、腹八分がベスト!!