



9月のテーマ：認知症

年齢を重ねるにつれて誰もが不安を感じる「認知症」。65歳以上では3人に一人が認知症やその予備軍となっています。

認知症を予防するためには脳の機能低下が始まる40歳代から生活習慣を整えることが重要です。進行を遅らせるためにも日々の生活に気をつけましょう。

認知症のリスクを高める原因

- ・栄養不足
- ・生活習慣病（糖尿病・脂質異常症）
- ・脳卒中
- ・肥満
- ・多量飲酒
- ・喫煙
- ・歯周病
- ・睡眠不足 など

健康な脳を維持するために生活習慣の見直しを早め始めましょう



予防・改善効果がある食品

脳細胞や神経の維持、血流改善に効果

※ バランス良く、適量摂取 しましょう

- ・大豆製品（煮大豆、納豆、豆腐、枝豆等）
- ・魚類（青魚、鮭、エビ、カニ等）
- ・卵黄
- ・野菜（特に緑黄色野菜）
- ・果物
- ・玄米
- ・ナッツ類
- ・コーヒー、緑茶、赤ワイン
- ・オリーブオイル、こめ油、えごま油

認知症リスクを高める食品

動脈硬化を進め、血流悪化を招く

※ とりすぎないように注意しましょう

- ・糖質を多量に含む食品や飲料
- ・肉の脂身、鶏皮
- ・ラード、バター
- ・マーガリン
- ・ショートニング（クッキー、ビスケット、スナック菓子等に含まれる）

これも予防に**効果的！！**

偏りなく、いろいろな食品を食べる

誰かと一緒に食べる

メニューを考え自分で調理して食べる

よく噛んで食べる



ご飯等の糖質は脳のエネルギー源です
過度な糖質制限は控えましょう

～ 鮭と大豆のミルクカレースープ ～



鮭、大豆、カレー粉も認知症に効果的。炒め物等にも活用してみましょう。

材料（2人分）

生鮭	1切れ
薄力粉	小さじ1
人参	50g
じゃがいも	1個
しめじ	50g
ブロッコリー	50g
水煮大豆	40g
牛乳	2カップ
固形コンソメ	1個
カレー粉	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
塩こしょう	少々

作り方

- ① 鮭は一口大に切り小麦粉をまぶす。人参、じゃがいもは小さめの乱切りにする。しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を入れて両面を焼いてから人参、じゃがいも、カレー粉を加えて炒める。
- ③ 牛乳、コンソメを加えて、蓋をして弱火で8分煮る。
- ④ しめじ、ブロッコリー、大豆を加えて煮て塩こしょうで味を整える。

エネルギー 340kcal 食塩相当量 1.6g

～ さば缶ねぎ味噌 ～

さば缶とねぎを使った常備菜。

焼いた豆腐、厚揚げ、ナス、おにぎり等にのせて食べてみてください。



材料（作りやすい分量）

さば水煮缶	1缶
長ネギ	1本
おろし生姜	小さじ1
味噌	大さじ2
はちみつ	大さじ2
くるみ	5粒

作り方

- ① ねぎは小口切り、くるみはみじん切りにする。
- ② フライパンにさば缶を汁ごと入れてほぐす。
- ③ ②にねぎ、おろし生姜、くるみを加えて少し炒め、香りが出てきたら味噌、はちみつを加え、さばが細くなるまで炒める。

全分量 エネルギー 431kcal 食塩相当量 3.5g

～ 鶏肉と野菜の中華炒め ～

鶏むね肉や卵が脳の老化を予防してくれ、野菜もたっぷり、栄養豊富な炒め物です。

材料（2人分）

鶏むね肉	150g
酒大さじ1	塩こしょう 少々
キャベツ	200g
トマト	1個
卵 2個	マヨネーズ小さじ1
鶏ガラスープ顆粒	小さじ1
ごま油大さじ1	

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふり、酒をふりかける。
- ② キャベツ、トマトは一口大に切る。
- ③ 卵にマヨネーズを加え混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、鶏肉を両面焼き、キャベツ、トマト、鶏ガラスープを加えて炒め、卵を最後に加えてふんわり炒める。

エネルギー 269kcal 食塩相当量 1.1g



10月のテーマ「乳がん予防」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316