

## 張りのある生活を目指し、認知症を予防しよう！

管理栄養士：塚田美奈子

さまざまな事に興味を持って毎日を過ごす事は、知らず知らずのうちに認知機能の維持につながります。生活習慣を見つめ直し、毎日の食事も見直してみましょう。



●健康で自立した生活の基本は「栄養バランスのとれた食事」です。下のチェック表の評価欄を実施しましょう。△と×を確認することで、食生活の改善ポイントが明確になります。

している：○    ほぼしている：△    していない：×

評価	チェック項目
1	1日3食バランスよくとり、欠食しないようにしている。
2	魚は血栓予防に効果的。2日に1回は食べている。
3	肉は強い体を作るたんぱく源。1日1個位は食べている。
4	卵は手軽なたんぱく源。1日1個位は食べている
5	牛乳・乳製品は吸収のよいカルシウム源。 1日1本(200cc)位は飲んでいる。
6	大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)を1日1品は食べている。
7	野菜、根菜類、海藻、きのこ類など毎食1皿は食べている。
8	主食(ご飯、パン、麺類)はエネルギー源。毎日食べている。
9	果物はビタミンが豊富。適量食べている。
10	水分を1日1~1.5リットル位飲んでいる。
11	塩分を減らすようにこころがけている。
12	菓子類は糖質や塩分が多いので食べ過ぎに注意している。
13	献立作り、食事作りは脳の活性化！積極的に取り組んでいる。
14	食べることを楽しんでいる。

※「×」が付いた項目は「△・○」になるように食生活を見直しましょう！

●食べること、作ることを楽しみましょう

食事作りは、献立を考え、材料を選び、調理、味付け、配膳と知らず知らずの内に身体を動かし、脳を活性化させています。「家族に食べさせたい」「仲間や友人にも」という広がりもでき、自分自身の気分転換だけでなく人と社会との張りのあるつながりも生まれ、結果的に認知機能を維持する効果も期待できます。

参考資料：日本栄養士会 健康増進のしおり