

認知症予防も食事から！

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。毎日の食事も見直してみましょう。

①「栄養バランスのとれた食事」

食事は、主食、主菜、副菜を揃えて、3食バランスよく食べましょう。

主食

ご飯・パン・麺など
炭水化物を多く含み、大切なエネルギー源となる

ごはんなら
1日3杯

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など
たんぱく質を多く含み筋肉や体を作る材料となる

1日に3皿

副菜

野菜・きのこ類・海藻など
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体調を整える

1日に5皿

② 野菜、果物、青魚、良質の植物油が認知症リスクを軽減させるといわれています。

抗酸化作用のあるビタミンC、E、β-カロテンやポリフェノールを多く含む野菜や果物（例えば、カボチャやミカンなど）を食べるよう心がけましょう！

野菜は毎食、果物は1日150-200g位（バナナだったら1本、りんご半分）が目安です。



③ 食すること、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。

