

今回は**認知症**と**歯**の関係について勉強していきましょう。関係のなさそうな**認知症**と**歯**ですが、実は認知症予防に歯は深い関係があります。

今回は、食事の面から、どんな食べ物をどのような摂り方をすれば、認知症予防になるのかについて勉強していきたいと思います。認知症予防の栄養面での基本は、**食べ過ぎない**ことです。近年、アルツハイマー病は**脳の糖尿病**であるという研究報告が次々に出されています。最近では、アルツハイマー病は、**3型糖尿病**と呼ぶこともあるほどです。

認知症を予防する食べ物

認知症を予防する役立つ成分を含んだ食品を覚えるのにとっても便利な言葉があります。それは「**マゴワヤサシイ**」です。

大切な栄養素として7品目の頭文字をとった言葉です。

この栄養素を食生活に取り入れることで、認知症の予防だけでなく、**生活習慣病予防、コレステロールの低下、骨を丈夫にする、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復**、などの効果があるとされています。

毎日の食生活に取り入れてみませんか？

では、それぞれの食べ物について詳しくみていきましょう。



☆『ま』・・・豆 味噌、納豆、豆腐、投入などの大豆製品

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。

これは目や耳から入ってきた情報を、**スムーズに伝達**するために必要な「**脳内神経伝達物質**」を生み出すものです。レシチンをたくさん摂取すれば、脳の中で情報の伝達がスムーズになり、脳の全体的な**機能が向上**するとされています。





☆『ご』・・・ゴマ

胡麻にはビタミンEやセサミンなどが含まれていて、**抗酸化作用**があります。体は加齢とともに**酸化していき**、その酸化が**老化の原因**になります。水道管の中がサビついて、もろくなっていくように、私たちの体も内側からサビついていきます。体の中でサビを少しでも**緩和させる効果**があるといわれているのが**抗酸化物質**です。

☆『わ』・・・ワカメ 海藻類

ワカメなどの海藻類にはカリウムやカルシウム、マグネシウムなどの**ミネラル**や**繊維質**が豊富です。ミネラル成分が**動脈硬化**を予防して、**脳卒中**などを防ぐことができるので認知症に効果があるとされています。



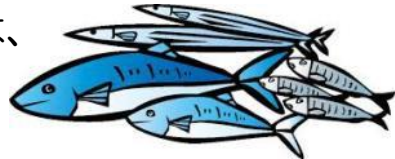
☆『や』・・・野菜 特に緑黄色野菜

緑黄色野菜には**抗酸化作用**のあるビタミンなどが豊富に含まれています。また**果物(リンゴ・バナナ・オレンジなど)**にも**抗酸化作用**があります。



☆『さ』・・・魚 特に青魚 DHA・EPAを多く含む青魚 (イワシ、サバ、サンマ、アジ、マグロ、

ブリなど) は、**認知症予防に効果が高い**といわれています。**週2回**青魚を食べる人は、月に1回以下しか食べない人と比べて、認知症の発症は、**28%**減少し、アルツハイマー病は**41%**減少すると報告されています。



☆『し』・・・シイタケきのこ類

シイタケなどのきのこ類には**神経伝達物質グルタミン酸**が豊富です。これらが認知症を防ぐための、大きな役割を果たすと言われていています。またきのこ類には、**悪玉コレステロールを低下させる・動脈硬化から血管を守る効果**もあります。



☆『い』・・・イモ類

芋類にはたんぱく質、カリウム、ビタミンC、繊維質が豊富含まれていて、**血管を丈夫**にするとともに**高血糖**や**高脂血症**の予防にも繋がります。



文責：林 美樹

せがわ薬局

石川県七尾市鍛冶町50番地
TEL 53-0810 FAX 53-3557
<http://www.segawa-pharmacy.com/>