

コンパスウォーク通信 第8弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士
菅野裕太朗が紹介する

「脳の老化を防ぐ食べ物について」

「認知症」は病名ではなく認知機能に障害が出て、日常生活に問題が起きている状態のことです。本人に「忘れた」という自覚がないのが単なる物忘れと違う点です。年を取れば誰もが物覚えが悪くなったり、人の名前を忘れてしまったりすることがあります。これらは脳の老化によるものです。今回は、脳の老化を防ぐのに効果的な食べ物、おススメレシピまで紹介いたします。この記事を読んで、脳の低下をふせぎましょう。

物忘れが多い

人の名前が思い
出せない

認知症が心配



「認知症になりやすい食べ物とは・・・」

私たちが日々の生活で口にする食べ物の中には、認知症のリスクを高めてしまう食べ物があることはご存知でしょうか？

赤身肉



赤身肉の食べ過ぎは、高血圧を引き起こし脳にダメージを与えるとされています。高血圧を放置するとアミロイドβが溜まっていきます。このアミロイドβはアルツハイマー型認知症の原因の一つです。

マーガリン・ ラード



トランス脂肪酸が多く含まれており、これを過剰摂取すると血中のLDLコレステロールを増やし動脈硬化を引き起こします。この動脈硬化も脳にダメージをあたえてしまいます。

菓子パン



パンにもマーガリンなどのトランス脂肪酸が多く含まれています。また、砂糖や小麦粉は腸内の悪玉菌を増やしたり、高血糖からの認知症に繋がるリスクがあります。

「認知症の予防になる食べ物とは・・・」

おススメ食品

魚



魚にはDHAやEPAなどが多く含まれており、血圧を下げる、動脈硬化を引き起こす悪玉コレステロールを減らすといった効果があります。そのため、DHAやEPAの摂取は認知症予防効果が高いです。

レバー



ビタミンB2が神経伝達物質のセロトニンの生成を助け、ビタミンB12が脳に酸素を運ぶ働きをします。

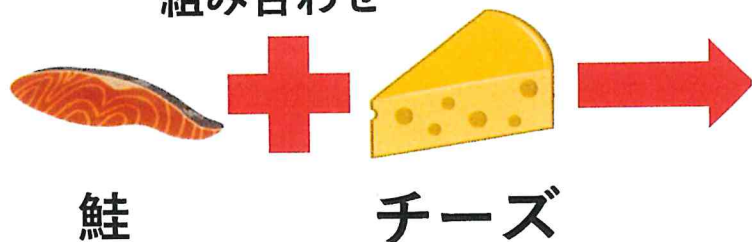
チーズ



タンパク質が分解される際のカゼインがカルシウムの吸収率を2～3倍に高めます。脳の活性化につながるビタミンB12も豊富。添加物の少ないナチュラルチーズがおすすめです。

脳に効く！ 食べ合わせ

組み合わせ



鮭

チーズ

鮭のオレンジ色は、アスタキサンチンというニンジンなどに含まれるβ-カロテンと同じものです。抗酸化作用があり、油で調理すると吸収率をぐっと高められます。
ナチュラルチーズは乳酸菌の働きによって消化吸収されやすく、腸内環境も整えてくれます。

おすすめメニュー

〈鮭とキノコのホイル焼き〉



レシピ

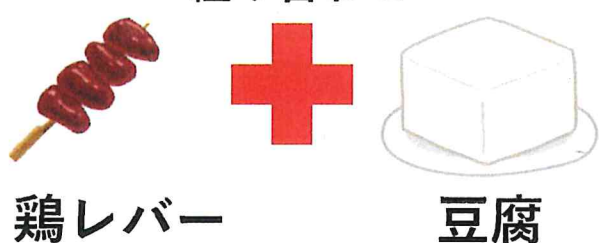
- ①鮭に酒をふりかけます。小分けにしたブロッコリーを茹でます。
- ②アルミホイルにオリーブオイルをしいてその上に①とチーズ、きのこ類をのせ、左右をねじってしっかり閉じます。
- ③オーブントースターで15分焼き、食べる前にレモン汁をかけます。

材料(2人前)

- ・鮭 (2切れ)
- ・酒 (小さじ1)
- ・ナチュラルチーズ (スライス (2枚))
- ・きのこ類 (40g)
- ・ブロッコリー (40g)
- ・レモン汁 (少々)
- ・オリーブオイル (適量)

脳に効く！ 食べ合わせ

組み合わせ



鶏レバー

豆腐

アセチルコリンの原料になるコリンの摂取量と記憶力は大きく関係しており、摂取量が多い方ほど記憶力が高くなると言われています。特に卵黄、鶏レバーなどに多く含まれています。
豆腐に含まれる大豆にはアセチルコリンという神経伝達物質の材料となるレシチンが豊富。特に納豆や豆腐なら、血液や筋肉を作るたんぱく質をほぼ丸ごと体に吸収できます。

おすすめメニュー

〈鶏レバーと豆腐のショウガ煮〉



レシピ

- ①豆腐は水切りしてひと口大に切ります。
- ②鶏レバーをひと口大に切り、熱湯にくぐらせ、冷水にさらします。
- ③鍋に調味料Aと水約30ml、豆腐を入れ、沸騰したら鶏レバー、ショウガの千切りを入れて強火で5分ほど煮込みます。

材料(2人分)

- ・鶏レバー (140g程度)
- ・豆腐 (2/3丁)
- ・ショウガ(1片)
- 調味料A
 - ・酒・みりん・醤油 (各30ml)
 - ・ハチミツ (小さじ1)

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



認知症予防には、第一に週3回以上、30分以上の運動をすることをおすすめします。
まずは散歩などの歩くことが大切です！

菅野 裕太郎
(すげの ゆうたろう)
柔道整復師、栄養士

認知症予防に良い飲み物は？

コーヒーに含まれるβセクターゼが認知症の原因となるアミロイドβを減らすことが知られています。

ブラックで飲むことをおすすめします。
加齢とともに、糖分の代謝能力が落ちていくことに気づかないまま、糖分を多く摂取すると脳の血管にダメージを受けてしまい認知症のリスクを高めてしまう為、糖分入りの飲み物類は注意が必要です。

また、緑茶の成分であるテアニンの摂取が、認知症に効果があると期待されています。
一日の摂取量は緑茶2杯程度です。