



すえなが食新聞 vol.5



日本では、高齢化の発展とともに、認知症の人数が増加しており、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。

認知症の原因はまだわかっていませんが、認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされています。

例えば、1日3食の食事をとっていても、お米やパン、麺類などの主食しか食べておらず、タンパク質源である肉・魚類などを食べていない場合があります。

このような食生活が続くと、低タンパク・低栄養となり、認知症を引き起こす原因になるので、できるだけ**主食・主菜・副菜・汁物**が揃った食事を取り、適度な運動を心掛けましょう。

食品の中には、認知症予防に効果的なものもあります！！

★★ 認知症予防に効果的な食品 ★★



栄養素	効果	食品
EPA、DHA	脳を活性化させ、記憶力が向上する。	アジ、イワシ、サバ、サンマなど
ビタミンC	どちらも老化防止効果がある。	いちご、レモン、みかん、柿、レバーなど かぼちゃ、アボカド、ピーナッツ、 アーモンドなど
ビタミンE	2つ同時に食べるとより効果的。	

 これらの栄養素はよく耳にしますが、最近では、**アラキドン酸**という栄養素が、認知症予防に効果的だと話題になっています。

★★ アラキドン酸って何？★★

アラキドン酸は、乳幼児の**脳や体の発達**に必要な成分です。
 成人でも、**記憶力や認知症の改善に効果がある**と言われています。
 さらに、アラキドン酸を摂取することで、高齢者の脳の情報処理速度が速くなったり、集中力がついたりなど、**脳が若返る**ということもわかっています。
 アラキドン酸は体内で合成することが出来ないため、食べ物から摂取する必要がありますが、果物や野菜にはほとんど含まれていないので、**肉・魚・卵などの動物性食品**から摂取する必要があります。

※資料提供 エバラ、ナイスポークチバ

アラキドン酸が多く含まれている食品 (食品100g中含有量)



卵黄
480mg



いわし蒲焼缶詰
210mg



牛レバー
170mg



鶏レバー
150mg



豚レバー
300mg



乾燥わかめ
210mg



すえなが歯科医院

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

URL <http://www.suenaga-dc.jp>