

認知症予防につながる食習慣

認知症とは、脳の病気や障害などさまざまな原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。年齢を重ねるほど発症しやすくなりますが、食生活の乱れや生活習慣病によりリスクが高まるため、高齢期を迎える前から対策しておくことが予防のポイントです。



認知症予防の食事のポイント

認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持することです。そのために、脳に必要な栄養素を取ることや生活習慣病の改善を意識した食事を心掛けましょう。

バランスの良い食事



一食で主食・主菜・副菜を揃えると、食事全体のバランスが整い、脳に必要な栄養素を補うことができます。

摂取カロリーに気をつける



食べ過ぎによる肥満は、生活習慣病を引き起こすだけでなく、アルツハイマー認知症にもなりやすいといわれています。

塩分を控える



塩分の取り過ぎによる高血圧は認知症の原因となるため、**減塩**と余分な塩分の排出を促す**カリウム摂取**が必須です。

間食、糖質の取り過ぎに注意



お菓子や主食の取り過ぎは、糖尿病や脂質異常症の原因に。食べる量やタイミングを意識しましょう。

予防に効果的な食べ物

認知症予防にはさまざまな食品をバランス良く食べるのが最良ですが、その中でも特に効果的とされる食品があります。普段の食事で積極的に取り入れてみましょう！

青魚



青魚に含まれるDHAは脳の構成成分。記憶力や判断力の向上、認知症予防に有効といわれています。

緑黄色野菜、果実類



緑黄色野菜や果物にはビタミンCやビタミンE、β-カロテンが豊富。血中コレステロール値の低下や、強い抗酸化作用で血管の老化を防ぎます。

緑茶、赤ワイン



緑茶や赤ワインに含まれるポリフェノールには抗酸化や抗炎症作用があり、習慣的な適量の摂取が有効とされています。

牛乳・乳製品



牛乳コップ1杯を毎日の習慣に！

コーヒー



コーヒーに含まれるカフェインが認知症予防に関係していると報告されています。



よく「噛む」ことも脳の活性化に！

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者