

あいはな食通信

平成28年
6月号

〈6月は、認知症と食事・食材について〉

昨今、認知症高齢者関係の事件がニュースなどで報道されています。あまり重要視されていないのですが、栄養と認知症には密接な関係があります。そこで今回は、認知症と食事・食材についてのお話です。

認知症について

年相応の物忘れと認知症には、明らかな違いがあります。簡単な例でたとえばすと結婚式の会場で、隣に座った人の名前を思い出せないのは「物忘れ」、結婚式に行ったこと自体を忘れてしまうのが「認知症」です。(表1)

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを 自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

認知症の種類について

認知症は、3つの種類に大別されます。アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症の3つです。(表2)

また、早めに専門機関に相談することにより、症状が改善する認知症もあります。**正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、栄養障害、薬物やアルコールに関連するもの**などです。

先に記載した、3つの認知症も早期に専門機関に相談することで、進行を遅らせることができます。認知症の進行は早いものです。「おかしいな」と思ったら専門機関に相談しましょう。(表2)

	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	血管性認知症
脳の変化	老人斑や神経原線維変化が、海馬を中心に脳の広範囲に出現する。脳の神経細胞が死滅していく	レビー小体という特殊なものができると、神経細胞が死滅してしまう	脳梗塞、脳出血などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死してしまう
画像でわかる脳の変化	海馬を中心に脳の萎縮がみられる	はっきりした脳の萎縮はみられないことが多い	脳が壊死したところが確認できる
男女比	女性に多い	男性がやや多い	男性に多い
初期の症状	もの忘れ	幻視、妄想、うつ状態、パーキンソン症状	もの忘れ
特徴的な症状	認知機能障害(もの忘れ等) もの盗られ妄想 徘徊 とりつくろい など	認知機能障害(注意力・視覚等) 認知の変動 幻視・妄想 うつ状態 パーキンソン症状 睡眠時の異常言動 自律神経症状 など	認知機能障害(まだら認知症) 手足のしびれ・麻痺 感情のコントロールがうまくいかない など
経過	記憶障害からはじまり広範囲な障害へ徐々に進行する	調子の良い時と悪い時をくりかえしながら進行する。ときに急速に進行することもある	原因となる疾患によって異なるが、比較的急に発症し、段階的に進行していくことが多い

認知症に良い栄養素・食材について(特に、アルツハイマー型に良い)

ビタミンA〈または、**βカロテン**〉:色の濃い野菜(にんじん・カボチャ・春菊 など)、銀ダラ、鶏や豚レバー 等

ビタミンC:柑橘類、野菜類 等

ビタミンE:ゴマ、植物油、ナッツ類・カブの葉・赤ピーマン 等

※上記の3つは、同時にとると効果が上がる。

ビタミンB群〈**葉酸も含む**〉:レバー・豚肉・カツオ・青魚類・貝類・卵・さつまいも 等

コエンザイムQ10:青魚類・イカ・肉類・ピーナッツ・ほうれん草・ロッコリー・植物油 等

※**コエンザイム**は**ビタミンE**と同時に摂取すると効果が上がる。

DHA・EPA:サバ・サンマ・イワシ・マグロ・ブリ・すじこ・うなぎ・サケ 等

ポリフェノール:ベリー類・紫色の食材・さくら・ウコン・緑茶・赤ワイン・カカオ系・パパイヤマンゴー 等

レシチン:大豆製品 等

その他:セサミン(黒ごま)、抗酸化作用のあるもの(アーモンド・ナッツ類

緑黄野菜・発酵食品・ねばねばした野菜)、アルギン酸(海藻類)

脳の活性化を促すもの(キノコ類)、ナットウキナーゼ(納豆)カルノシン(鶏胸肉)

コリン(卵・鶏レバー・牛肉・コーヒー)、ジプロピルトリスルフィド(ニンニク・たまねぎ)

認知症に悪い食生活

糖尿病になりそうな食生活が良くありません。たとえば、アルコール類や糖分の多いもの、脂っこいものは避けましょう。

認知症予防

認知症予防の食事を作るときは、バランス良くすることが大切です。そのために、食品の頭文字を取った便利な合い言葉があります。それが、「**マゴタチハヤサシイ**」です。

マ 豆・大豆食品 味噌、納豆、豆腐

ゴ ゴマ

タ 卵

チ チーズ、牛乳など乳製品

ワ ワカメ 海藻類

ヤ 野菜

サ 魚 特に青魚

シ しいたけ きのこと類

イ イモ類

レシピ 長芋のオムレツ(2人分)

材料 長芋(すりおろし) 40g たまねぎ(みじん切り) 1/2玉 木綿豆腐 1/2丁
塩 少々 卵 2個 牛乳 大1.5
砂糖 大1 鰹だし(顆粒) 小2 油 小1
コショウ(または、和からし) 適宜

- 作り方**
- ① たまねぎをみじん切りにし、レンジで30秒温め、軽く水気を切る。
木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで30~60秒程度温め、水気を切る。
長芋は、あらかじめすり下ろしておく。
 - ② ①をボウルに入れ混ぜ合わせ、種をつくる。(豆腐は崩して入れる)
種がゆるい場合は、ジャガイモをすりおろしたものを入れるか、薄力粉を入れ整える。
 - ③ 卵を割り、溶いた中に牛乳、砂糖、だし、塩、コショウを入れ混ぜる。
 - ④ フライパンに油を引き、③を入れる、半熟状態になったら、②を入れ包むように巻く。



最後に

認知症という病気は、気づかずにいると、かなり早く進行してしまいます。「おかしいな」と思ったら、早く相談して、治療を受けましょう。進行が抑えられる可能性があります。

管理栄養士 南雲 健宏