

下野新聞
認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら！



Vol.15 認知症予防 食事からの脳活

誰もがなり得る病気である認知症。その予防には適度な運動、生活習慣病の予防などさまざまなものがある中で、脳活もそのひとつです。今回は、食事からできる脳活を管理栄養士に教えてもらいます。

企画制作／下野新聞社 営業局

下野新聞

認知症カフェ

プロジェクト2022



管理栄養士
碓井 希実さん

宇都宮ヤクルト販売総務部広報支援係

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるためには、地域で見守りや生活相談ができる環境を整える必要性が指摘されています。同社が実施している「愛の訪問活動」は、自治体と協力した見守り活動「ヤクルトレディ」が商品を届けながら

誰かがなってしまう可能性がある認知症。「自分や家族がなってしまう」と考える、どうしてもしない不安になってしまうものです。しかし不安を抱えながらも何もせずにいるより、できることから始め、少しでも予防をしたい。そこで今回は、日常で手軽に取り組める「食事からの脳活」に焦点を当ててみます。

お話を伺ったのは、宇都宮ヤクルト販売総務部広報支援係の管理栄養士、碓井希実さん。同社は、健康寿命という言葉が注目されるにつれ、前より「予防医学」の重要性に着目してきました。健康を願ってきたヤクルトは、役立つ知識を地域に広めるため、2004年から出前講座に取り組みしてきました。ヤクルトを手元に届けるだけでなく、栄養素の吸収や免疫細胞が集まる腸を丈夫にすることが「健康長寿」につながることを伝えるため「おなかの健康と乳酸菌」をテーマにして実施されています。子どもから大人まで幅広い世代を対象とした出前講座では、菌が体に対してどんな働きをしているかを、早寝早起き朝ごはんなど適切な排便習慣を作る大切さを分かりやすく説明しています。

認知症予防に食事からもアプローチ 脳の健康のために、腸も意識した食事を

一人暮らしの高齢者の安全を確認し、話し相手にもなります。敬老の日にはカーネーションをプレゼントするなど、活動では高齢者に笑顔と健康をお届けしています。2021年からは「とちぎマルゴト健康100」をビジョンに掲げ、「栃木県に住む誰もが、健康で100歳まで元気に過ごせるためのお手伝い」を目指しているそうです。

キーワードは「腸腸相関」 腸も腸も喜ぶ食事を心がける

管理栄養士として日頃から出前講座を行う中で、碓井さんが大切にしているキーワードは「腸腸相関」。「ストレスを感じるとお腹が痛くなる」という経験をされたことがある方もいると思います。これは腸が自律神経を介して腸にストレスの刺激を伝えているからで、逆に、腸に病原菌が感染すると、脳で不安感が増すとの報告もあります。腸の状態が脳の機能にも影響を及ぼしているのです」と解説してくれました。

【材料2人分】

- ・サバ水煮(缶)・・・120g
- ・大豆水煮・・・50g
- ・ひじき(乾燥)・・・4g
- ★マヨネーズ・・・10g
- ★めんつゆ・・・6g
- ★いりごま・・・4g

【作り方】

- ①ひじきを水で浸しておく
- ②サバ缶は水気を切って、身をほぐす
- ③ほぐしたサバ缶と大豆、水気を切ったひじきを和える
- ④★の調味料で味付け



サバと大豆のサラダ

【材料2人分】

- ・豚ロース薄切り・・・100g
- ・サツマイモ・・・100g
- ・ニラ・・・20g
- ・アーモンド(無塩)・・・20g
- ・油・・・6g
- ★醤油・・・5g
- ★料理酒・・・5g
- ★みりん・・・5g
- ★砂糖・・・3g

【作り方】

- ①サツマイモは良く洗い、皮付きのまま5mm厚に半月切りし水にさらす
- ②耐熱皿にサツマイモを入れ、ラップをして600wで3分間加熱
- ③アーモンドを粗めに砕く(ジップロック等に入れコップや鍋の底で叩くと砕きやすい)
- ④ニラは2cmくらい、豚肉も食べやすい大きさに切る
- ⑤フライパンに油をひき、豚肉を炒める。肉に火が通ったらサツマイモ・ニラの順に炒める
- ⑥★の調味料を合わせておき、全体に火が通ったら調味料を入れ、最後にアーモンドを混ぜ合わせる



豚肉とさつまいものカリッと炒め

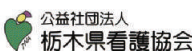
脳に良いビタミンB-Eを腸に良い食品と組み合わせる。では「腸腸相関」を意識したうえで、実際にどのような食品を摂ると良いのでしょうか。「神経伝達物質の合成にも関わるビタミンB群、抗酸化作用があるビタミンEを含む食品は積極的に摂ってほしいです」と碓井さん。ビタミンB群が摂りやすい食品としては豚肉や鰯、あさりなどの魚介類、ビタミンEを摂るにはナッツ類やアボカドなどがおすすめです。体で合成することができないですが、情報伝達機能の維持に大切なDHAやEPAが豊富な食品も積極的に摂りたいですね。同時に、腸内にいる良い菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維が豊富に含まれる食品を



摂るとさらに良いと思います。今回考えたレシピもそこを意識してサバ缶や大豆、ひじき、これから旬のサツマイモなど、DHAやEPA、オリゴ糖、食物繊維が豊富に含まれる食品を使うことを意識しました。



企画協力



応援医療機関
応援介護老人福祉施設

宇都宮駅前比企クリニック 宇都宮第一病院 宇都宮リハビリテーション病院 皆藤病院 見龍堂医療福祉総合クリニック 見龍堂クリニックかわせみ 済生会宇都宮病院 長島医院 那須赤十字病院 那須南病院 沼尾病院 橋本腎内科クリニック 村井クリニック 竹村内科腎クリニック 御殿山クリニック 真岡中央クリニック 緑の郷佐々木クリニック 宇都宮協立診療所 赤羽医院 デイホーム風のさんぽ道 今市Lケアセンター 見龍堂メディアケアユニット グループホームかわせみ ※順不同(医療機関・介護老人福祉施設の順)

「おいしさ」が自慢の **栃本米**

栃本うま〜 コメんね 米んね〜

美味すぎて

JAグループ栃木 JA全農とちぎ

なすびかり とちほのか とちぎの星

栃本米アンバサダー U字工事

栃本の新米 美味い米

新米キャンペーン開催中

対象の栃本産米をご購入いただき、貼付してあるキャンペーンシールから応募フォームのQRコードを読み取り応募できます！

応募フォームまで！

キャンペーンサイトはこちら

S 10名様
ダイソン
コードレスクリーナー SV18 FF ENT N

A 50名様
とちぎ和牛
すき焼き用400g

B 300名様
約500種類のラインナップの中から、好きな商品を選ぶギフト！
giftee Box 3,000円分

米にちなんで... 88名様に 新米「とちぎの星」(5kg)をプレゼントいたします！

▼応募方法 はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、紙面の感想などを添えて320-8686下野新聞社営業局「とちぎの星プレゼント」係まで応募してください。9月30日消印まで有効。商品の発送をもって発表とします。応募いただきました個人情報は、商品発送・意見分析・下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただきます。[下野新聞社営業局]