

## 食育info

青森中央短期大学  
あおもり食育サポーター事務局

あおもり

発行日 令和4年2月

## バランスの良い食事で認知症予防！

現在日本の総人口のうちを65歳以上の高齢者が占めている割合は約29%と過去最高となっています。平均寿命が長くなり、元気な高齢者が増えることはとてもうれしい反面、高齢化がすすむことで認知症患者数も増加しており、2020年の厚生労働省の調査では約6人に1人が認知症有病者だという結果もあります。

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、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。認知症にはアルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性認知症、前頭側頭型などいくつかの種類がありますが、認知症の中で最も多いのは（約50%）アルツハイマー型となっています。

今のところ、この食べ物が認知症に良いとは明確になっていませんが、日本型食生活（主食・主菜・副菜がそろった食事）や地中海食※が良いとされており、さらには、生活習慣病やフレイル、低栄養の方などは認知症のリスクが高くなりやすいというのが色々な研究でわかっています。いずれにせよ、認知症予防には日ごろから「バランスの良い食事」を心がけることが大切です。

※地中海食とは、 イタリア、ギリシャ、スペインなどの地中海沿岸の国々の人が食べている伝統的な料理



【地中海食の特徴】

- \*果物や野菜を豊富に使用する。\*乳製品や肉よりも魚を多く使う。\*食事と一緒に適量の赤ワインを飲む。
- \*オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉など未精製の穀物をよく使う。

それにプラスして認知症予防にむけて積極的に摂ってほしい食品の1つ目が『抗酸化作用の多い野菜や果物』※です。身体が酸化すると、身体や血管、脳などが老化され、様々な病気の原因になるといわれています。それを防ぐためには抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、ビタミンA(βカロテン)ポリフェノールなどを積極的に摂るとよいとされています。

※【抗酸化作用のあるビタミンが多く含まれている食品】

ビタミンA：人参、かぼちゃ、ほうれん草、パプリカ（特に赤）、トマトなど

ビタミンC：ブロッコリー、ゴーヤ、じゃが芋、キウイ、イチゴ、柑橘類など

ビタミンE：アボカド、モロヘイヤ、かぼちゃ、アーモンド、うなぎなど

これらは「ビタミンAEC(エース)」と呼ばれ緑黄色野菜や色の濃い果物などに多く含まれています。



2つ目は『魚油や良質な植物油』です。これらに含まれている不飽和脂肪酸のDHAやEPAは認知機能の低下を予防したり、記憶力を改善する効果があるとされています。これらはイワシなどの青魚に多く含まれています。缶詰でもOKなので普段の食事に積極的に取り入れてみましょう！またアマニ油やエゴマ油はDHAやEPAと同じオメガ3系の不飽和脂肪酸です。これらの油も上手に使うとよいでしょう。ただ、アマニ油やエゴマ油は熱に弱いのでできるだけ加熱せずドレッシングやそのままかけて使うのがおすすめです。その他にも脳の活性化のため、よく噛むことや定期的な運動なども推奨されています。



認知症は一度発症すると正常に戻すことは難しいとされています。いつまでも元気でいるためには日ごろから食事や食習慣に気をつけ、適度に運動を取り入れていきましょう！



# あおもり食育サポーター活動意向に関するアンケート調査の結果



皆様のご理解とご協力のもと、あおもり食育サポーター事務局は発足より10年が経過しました。そこで、今後のサポーター事務局の方向性や運営について食育サポーターの皆様にはアンケートを実施いたしました。その結果（抜粋）について掲載いたします。

\*アンケートは140名中47名から回答が得られました（回答率34%）。

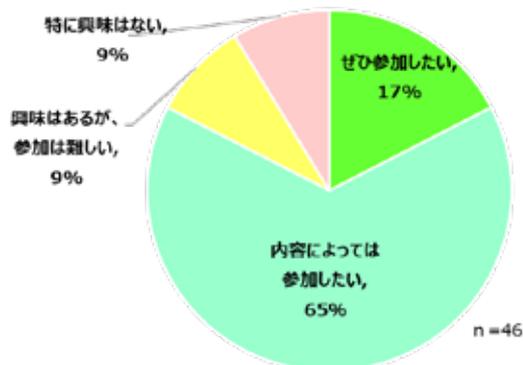
あおもり食育サポーターとして活動可能な形態	回答数
基本的には、主担当（講師等）として活動することが可能	17
主担当（講師等）として活動することは難しいが、補助や手伝いは可能	16
現時点での活動は難しいが、今後は活動（補助等含む）が可能	8
講師や補助としての参加は難しいが、食育活動の場を見学したい	5
その他	5

※全体の約4割の方が主担当して活動が可能で、講座の補助やお手伝いが可能か方が3割強でした



※実施可能なテーマ（複数回答）は講座では食の安全性、栄養バランスが、体験型では調理実習との回答が多かったです

Q. 地域で行われている「子ども食堂」や「高齢者サロン」などにボランティアスタッフとして参加することについて



※地域で行われている「子ども食堂」や「高齢者サロン」などにボランティアスタッフとして参加することについての回答では「ぜひ参加したい」「内容によっては参加したい」を合わせて約8割の方が参加することに興味を持っているという結果になりました。

主担当の講師でなくても、活動のボランティアやサポートスタッフがが必要な場合はぜひサポーター事務局までお問い合わせください。



## 【編集後記】

今年度も新型コロナウイルスの感染拡大による活動制限が余儀なくされたと思います。10年目がスタートした当初は昨年度よりも活動依頼もあり、ようやく例年通りに活動できのでは思った矢先に公共施設の利用停止や様々な制約で活動がキャンセルとなったりと思うようにはいかない年でした。来年度こそは自由に往来でき、楽しい食育が実践できることを願っております。

青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333