

# うちまぎ通信

地域包括支援センター内間木苑

第 13 号(2016.11)

朝霞市上内間木498-4

TEL 048-458-2022

## 簡単クッキング

### 缶詰を使って

食事のバランスがとれて、しかも手軽に調理ができ  
「低栄養」を防げる、管理栄養士の花谷おすすめ「簡単レシピ」



### さけ缶のポテトグラタン



#### ■材料（2人分）

さけ水煮缶・・・1/2 缶

じゃがいも・・・中 1 個

玉ねぎ・・・1/4 個

ホワイトソース(市販品)・・・75 g

牛乳・・・25 c c

とろけるチーズ・・・15 g

パセリ・・・少々

#### ■つくり方

- ①：じゃがいもは皮をむいて薄めの輪切りにし、玉ねぎは千切りにする。ホワイトソースと牛乳を混ぜておく。さけ缶は缶汁をきっておく。
- ②：耐熱容器にじゃがいもと玉ねぎを入れ、さけ缶をのせ、ホワイトソースととろけるチーズをかける。
- ③：温めたオーブントースターで7～8分、チーズが溶けるまで焼く。パセリのみじん切りを散らす。

参考資料 マルハニチロ

## 地域包括支援センター 内間木苑

担当地域

朝志ヶ丘、北原、西原、宮戸、大字宮戸、浜崎、  
大字浜崎、田島、上内間木、下内間木

- ◆高齢者の方が住み慣れた地域で、家族や近所の方々に囲まれいきいきと生活していけるよう応援していきます。
- ◆困ったことがございましたら、お気軽にご相談ください！

# うちまぎ 認知症予防講座

認知症を予防するために、役に立つ情報をご紹介します。

今号は、「認知症予防と食べ物」です。

## ●認知症予防のための取り組み

認知症の予防方法の1つが、「**生理的アプローチ**」です。第1回で取り上げた有酸素運動のほかに、「食事」も大事なアプローチです。今回は認知症の予防に効果的な生活習慣である「食事」についてご紹介します。

## ●どんな食べ物がいいの？

認知症予防のために、 $\beta$ アミロイドの蓄積のスピードを遅らせて、脳の生理的状态を良くする食べ物として、次の3つがあります。

野菜や果物



ポリフェノール



魚



- 野菜や果物ジュースを飲む回数が「週1回未満」の人に比べ、週1～2回飲む人は16%、週3回以上飲む人は、アルツハイマー病の発症リスクが、76%低減するとされています。
- 抗酸化食品であるポリフェノールを多く含むワインの摂取量と、アルツハイマー型認知症についての調査から、週1回以上飲む人は、毎週は飲まない人と比べ、その危険度が51%も低減されるという結果が出ています。
- 魚を1日1回食べる人と比べ、週1回しか食べない人は2.24倍、食べない人はアルツハイマー型認知症の危険度が5.29倍になるという検査結果があります。魚の中でもDHAやEPAを多く含むサバやサンマが効果的で老人斑の形成を減少させる効果もあると言われています。

## ●効果的な食べ物、ほかにも。

- 認知症予防に効果的といわれる「オリーブオイル・野菜・果物・豆類・穀物・魚類」を多く摂取し、「アルコール類・肉類・乳製品」を少量摂取することから「地中海食」が効果的だといわれています。また、ほかにも老人斑の形成を抑える効果を期待できるものとして、「緑茶カテキン」「クルクミン」が挙げられ、それぞれ「日本茶」「ウコン」が代表格です。