

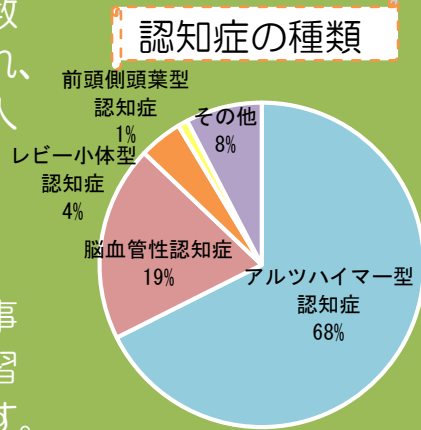
認知症と生活習慣病

あなたは大丈夫??



現在、日本における65歳以上の認知症の数は約600万人（2020年現在）と推測され、2025年には約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されています。高齢社会の日本では認知症に向けた取り組みが今後ますます重要となります。

認知症の発症に生活習慣病が関係している事を皆さんはご存知でしょうか？今回は、生活習慣病との関係と食事のポイントをご紹介します。



～認知症のサイン～

- ◎数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- ◎同じことを何度も言う・聞く
- ◎日付や曜日が分からなくなる
- ◎状況や説明が理解できなくなる
- ◎仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる
- ◎食べこぼしが増える 等

生活習慣病との関係

- ◎糖尿病の場合、そうでない方と比較し約2倍リスクが高いとされています。
- ◎高血圧は脳血管性認知症の危険因子であることが明らかになっています。減塩で高血圧を予防しましょう。
- ◎高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満単独でも認知症のリスクは高いですが、それぞれの因子が重なるとさらに認知症の危険性が上がるといわれています。

自分で調理することやメニューを考えることも大切です♪

★認知症予防のために、若いうちから食生活を整え、生活習慣病を予防、コントロールしましょう。



バランスの良い食事

1回の食事に主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食 炭水化物（糖質）を多く含む食品
例：ご飯、パン、麺

主菜 たんぱく質を多く含む食品
例：魚、肉、卵、大豆製品

副菜 食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含む食品
例：野菜、海藻、きのこ類



単品料理よりも定食がおすすめです

塩分を控える

- 食塩量の多い食品（漬物、練り物、加工品など）の摂り過ぎに注意
- 麺の回数を控える。食べる場合は汁を残す
- 味付きの主食（すし飯、味付け飯、丼もの）やパンの回数を控える
- 汁物は具沢山にして、汁を少なくする

出汁（うまみ）、酸味、香りを活用すると、うす味でも美味しく食べられます。



適量の食事

- 体格や活動量に合わせた食事量にし、適正な体重にコントロールしましょう

～食事以外の認知症予防～

- ◎適度な運動をしましょう
- ◎生活を楽しみましょう
- ◎人と積極的に交流しましょう

