



テーマ：認知症と食事

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

高齢化が進む日本では、認知症は誰にとっても身近なテーマになりつつあります。国の推計によると、65歳以上の高齢者の認知症有病率は12.3%と、高齢者の約10人に1人が認知症を抱えていると言われています。主な認知症の種類としては、アルツハイマー病と血管性認知症が多く、発症すると認知機能が低下し、日常生活に支障が出てきます。

認知症はどんな病気？

○認知症の要因と影響

認知症は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、うつ病などの病気や、食事の偏りなど、生活習慣の乱れが重なることで発症のリスクが高まると言われています。認知症になると、物忘れが増えるだけでなく、判断したり理解したりする力が弱くなったり、気持ちが不安定になったり、人柄が変わったように見えることもあります。

○認知症と生活習慣病について

認知症と生活習慣病には深い関わりがあると言われています。主食(ごはん)だけに偏らず主菜や副菜のそろったバランスの良い食事をとることは、認知症の発症リスクを低減できる可能性があると考えられています。1961年から全住民に対して研究を行っている久山町では、右表のように普通の食事の内容を少し変えるだけでも栄養のバランスを改善し認知症の発症リスク低減につながったという報告もあります。

増やすとよいもの	減らすとよいもの
大豆・大豆製品 緑黄色野菜 淡色野菜 海藻類 牛乳・乳製品 果物 いも類 魚	ごはん※ お酒 ※主食(ごはん)だけに偏らず、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう

福岡県 HP「久山町研究」からの健康アドバイスをもとに作成

食事のバランスを意識しましょう

色々な食品を食べ、栄養の偏りを防ぐことは認知症のリスク低減以外にもフレイル予防や栄養状態の改善など幅広い効果が期待できます。主食にプラスして、下の食品群から1日で7種類以上の食品がとれるようにチャレンジしましょう！



ポイント 色々な食品をとりましょう！

食品の数が少ないと、栄養に偏りがみられるということになります。色々な食品を多くとることで、結果的に栄養素のバランスも良くなります。また、毎日チェックをしてみて、いつもチェックがつかない食品があれば、習慣的に足りていない栄養素があるかもしれません。少量からでも良いので意識してとるようにしましょう。

ポイント たんぱく質をとりましょう！

食品の数が少ない人は、まず肉、魚、卵、大豆(大豆製品)を中心にとっていきましょう。たんぱく質には認知症の予防や筋肉の維持を助ける栄養素があります。魚や大豆(大豆製品)に含まれる不飽和脂肪酸には血管を守る働きもありますので積極的にとっていくようにしましょう。

ポイント 「食事の量」を意識しましょう！

食べる量にも注意が必要ですが、重さなどを量らなくても自身の手のひらを使って適量を量ることができる「手ばかり食事法」というものがあります。「手ばかり食事法」は、市ホームページに掲載されています。下の二次元コードよりご覧ください。

市ホームページ
「バランスの良い食事について」



いのちを支える、こころの健康のために…

～3月は自殺対策強化月間です～



気づいてください
こころのサイン

- やる気がなく、気分が沈んでいませんか？
- ちゃんと眠れていますか？
- お酒を飲む量が増えていませんか？



ひとりで悩まずに
ご相談下さい

《相談窓口》

福岡いのちの電話	☎092-741-4343	24時間 365日対応
ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783	24時間 365日対応
心の健康相談電話(福岡県)	☎092-582-7400	平日 9:00～16:00
筑紫野市健康推進課	☎092-920-8611	平日 9:00～16:30
ヤングテレフォンちくしの	☎092-923-7773	月～土 10:00～18:00

※相談は、祝日・年末年始は除きます(24時間相談除く)

※上記内容は、令和8年1月1日時点の情報です。相談日時などが変更している場合があります。

詳しくは各相談窓口にお問い合わせください。

※相談窓口をまとめた厚生労働省のサイトがあります。

相談窓口が混み合っている時などに活用ください



厚生労働省サイト
(まろうよこころ)

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[茶碗 1 杯分] エネルギー253kcal 塩分 1.0g 食物繊維 3.4g



[1 人分] エネルギー213kcal 塩分 0.8g 食物繊維 3.0g

栄養満点

大豆ホクホクひじきご飯

【材料】(茶碗 6 杯分)

米	…2 合	めんつゆ(2 倍濃縮)	…大さじ 3
乾燥ひじき	…10g	塩	…小さじ 1/4~1/3
切干大根	…10g		
にんじん	…1/4 本		
茹で大豆	…1 缶(120g)		
ツナ缶(油漬)	…1 缶(70g)		

【作り方】

下準備

- ・ 米は研いで 30 分~1 時間ほど浸水させておく
- ・ 乾燥ひじきはさっと洗い、たっぷりの水で 30 分ほど水戻しする
- ・ 切干大根は流水でもみ洗いをし、水 300ml で 15 分ほど水戻しする(★戻し汁は使用するのどっておく)

- ① 切干大根は水気をよく絞り 1cm 長さに切る。にんじんは 3cm 長さの千切りにする。ひじきは水気を切っておく。
- ② 炊飯器に水気を切った米を入れ、めんつゆ、切干大根の戻し汁(★)を 2 合の目盛りまで注ぎ入れてさっと混ぜる
- ③ ②の上に、全ての具材をのせて炊飯する
※ここで混ぜないように注意!
- ④ 炊きあがったら 10~15 分蒸らす。塩で味をととのえながら全体を混ぜ合わせる

だし汁がなくても大丈夫!
切干大根の戻し汁と、ツナ缶から旨味が出ます♪



旨味たっぷり

ゴロゴロ野菜とさば缶のグリル

【材料】(4 人分)

さば缶(水煮)	…1 缶(190g)	にんにく	…1~2 かけ
なす	…1 本	オリーブ油(A)	…大さじ 1/2
しめじ	…1/2 株	オリーブ油(B)	…大さじ 1
ブロッコリー	…8~12 房	塩こしょう	…少々
トマト	…大 1 個	ピザ用チーズ	…適量
やまいも	…200g		

【作り方】

- ① なすは乱切り、しめじは石づきを切り落としてほぐす。ブロッコリーは火が通りやすい大きさ、トマトは一口大、やまいもは幅 1cm のいちよう切り、にんにくは薄切りにする
- ② フライパンにオリーブ油(A)とにんにくを入れて加熱し、香りが立ったらなすを炒める
- ③ なすにある程度火が通ったら、オリーブ油(B)、しめじ、ブロッコリーを加えて塩こしょうで炒める。その後トマト、やまいもを加えて炒める ※最後に焼くので完全に炒めなくて OK!
- ④ ③に汁気を切ったさば缶を一口大にほぐしながら加える
- ⑤ 耐熱皿に④を入れてチーズをかける。トースターで 10~15 分を目安に強めの火加減で焼く。チーズがこんがりきつね色になれば完成

お好きな野菜やきのこ、さばのみそ煮缶で代用可能です♪



乾燥ひじき



低エネルギーで食物繊維、クロム、カルシウム、マグネシウムなどが豊富です。市場に出まわっているのは茎を集めた「長ひじき」と、芽を集めた「芽ひじき」です。採取したものを長時間加熱し、乾燥させたものが乾燥ひじきとなります。

食べ方: ギャルで数回水洗いをし、30 分程度たっぷりの水に浸して戻します。戻し率は 8~10 倍なので、使いたい量の 1/8~1/10 量を使いましょう。戻しすぎた場合は、冷凍も可能です。

豆知識: 「ひじきは鉄分が豊富」というイメージがありますが、これは昔の製法によるものです。以前は鉄製の釜で加工していたため鉄分が多く含まれていましたが、現在はステンレス製が主流となり、鉄分は約 9 分の 1 に減っています。それでも、ひじきには食物繊維やミネラルが豊富に含まれているため、毎日の食事に取り入れたい食材です。鉄分を意識している人は、鉄釜使用を明記した商品を選びましょう。

やまいも



含まれる成分は豊富で、疲労回復効果のあるアルギニンや、体内の塩分を排出するカリウムも含まれています。粘り気成分は、細胞の増殖機能を促進して、目や鼻の粘膜、胃壁などを保護する効果があります。また、でんぷんを分解する消化酵素であるアミラーゼも含まれているため、消化を助けて栄養の吸収をよくする働きもあります。

選び方: ◎表面のでこぼこが少なく、ひげ根が多いものを選びましょう。また、カットされた状態で売られているものは、切り口が白くてみずみずしいものを選びましょう。

保存方法: 皮がついたもの…新聞紙で包みポリ袋に入れて冷暗所に保存おがくずの中に入っているもの…冷暗所で長期保存(約 3 ヶ月位)が可能
カットしたもの…切り口が乾かないようにラップに包んで野菜室で保存
すりおろしたもの…冷凍保存が可能