

栄養だより8月号



旬の食材【トマト】

リコピンの持つ強い抗酸化力が、体の細胞やDNAの破壊・損傷を防ぎ、体の免疫を担う細胞を活性化、血液をサラサラに、血管をしなやかに丈夫にし、高血圧や動脈硬化を防ぐ効果があるといわれています。

認知症になるリスクを減らす食事とは？

認知症を食事で防ぐことはできませんが、認知症になるリスクを減らす食事はあります。アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症には、【抗酸化物質】が有用とされ、脳血管性認知症は、【脂肪酸】と生活習慣病の発症や予防に深く関連しています。

10年20年と長い時を経て、脳の病変が起これば発症します。そのため予防対策も同じように長い年月をかけて取り組む必要があります。

第1講

【抗酸化物質】…アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症に有用とされる

副作用が少なく、老化の原因を抑え認知症の予防に有効とされています。代表的なもので『ポリフェノール』が挙げられます(右図参照→)

ポリフェノールは吸収されやすく、摂取してから約30分後には効果がはじめます。即効性はあっても長時間長続きしないので、毎食少しづつ摂取しましょう。

ポリフェノールを含む食品

セサミン /ごま	カテキン /お茶	イソフラボン /豆腐・納豆
ショウガオール /生姜	アントシアニン /なす、ブルーベリー	フラバノール /チョコ
クルクミン /うこん (2~3g/日)	フラバノン /ナッツ	フラバノール /赤ワイン (1杯/日)

第2講

【脂肪酸】…脳血管性認知症に関連する

粗悪な脂肪の取りすぎは動脈硬化を招き、脳血管性認知症のリスクを高めます。

【動脈硬化を予防するには】

- ①食べ過ぎない
- ②良質な油脂を(魚、大豆・大豆製品を積極的に摂る)
- ③減塩(高血圧は脳血管性認知症の危険因子)

脂肪酸と認知症の関係～特徴～

飽和脂肪酸：過剰摂取で動脈硬化や脳卒中のリスクが高くなるといわれています。

不飽和脂肪酸：中性脂肪やコレステロール低下作用を持ち、動脈硬化症予防効果があるとされています。

脂肪酸

飽和脂肪酸

牛・豚の脂、乳製品など



とりすぎ注意

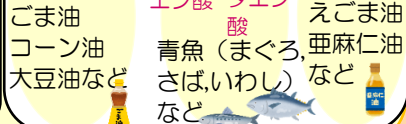
不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸
n-9系
オレイン酸



悪玉コレステロール下げる

多価不飽和脂肪酸
n-6系 n-3系
アラキドン酸、リノール酸、エイコサヘキサエン酸、α-リノレン酸



とりすぎ注意
中性脂肪・コレステロールを下げる。青魚=半身/日、えごま油=大さじ1/日

参照『栄養の基本が分かる図解辞典』中村丁次 監修



当院の食事

<7月の行事食>

※七夕(6日)『七夕膳』をお出ししました。



ち⇒七夕膳
らし



『嚙下食』

※海の日(13日)『シーフードあんかけチャーハン』をお出ししました。



ンチあフ⇒
ャーンドー
ーか
ハけ



※土用の丑の日(20日)『うなぎ料理』をお出ししました。



三色盛の『うなぎ』



ム⇒嚙下食
うなぎ

<8月の行事食>

※山の日(10日)『涼風膳』天ぷら盛り合わせ・すいかゼリーをご提供させていただく予定です。



『涼風膳』

食事の相談をしてみませんか?

何を食べてほしいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう?

お父さん、お茶を飲んでおせするようになったんだけど...

お母さんが退院するんだけど、家でのご飯はどうしたらいいの?

食事療法は病気を治療する上での大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのか、具体的にわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。

(なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)