

脳を健康に保つためによい食事

認知症予防には**バランスのとれた食生活**、**食べすぎ注意（肥満など）**、**塩分を控える**、**間食・糖分を控える**などが大切です。今回は、さまざまな食材の中から認知症予防によい食材をご紹介します。

こんにゃく：「**植物セラミド**」を摂取するとアルツハイマー型認知症を引き起こすとされる「**アミロイドベータ**」の脳内蓄積が減り、認知機能が改善されるそうです。

ほうれん草：「**葉酸**」はホモシステインを減らすことができ、認知症予防に期待できます。

豆腐：「**抗酸化物質**」は老化の原因を抑え認知症の予防に有効とされる物質です。

また、豆腐に含まれる「**レシチン**」は記憶の物質である**アセチルコリン**を作る材料になり、脳内の情報伝達もスムーズになります。

白和え

〔材料：2人分〕

木綿豆腐	1/2丁
にんじん	50g
ほうれん草	30g
つきこんにゃく	75g
☆みそ	大さじ1
☆砂糖	大さじ1・1/2
☆すりごま	大さじ1・1/2

〔作り方〕

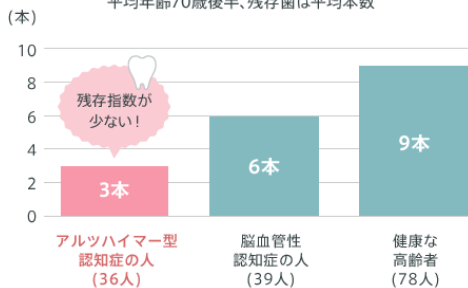
- ① 豆腐は電子レンジで2分間温めて、ペーパータオル等で水切りをします。
- ② にんじんは細切りにして茹でます。ほうれん草は茹でて、適当な長さに切ります。つきこんにゃくは下茹でし、食べやすい長さに切ります。これらもペーパータオル等で水切りをします。
- ③ ☆の3種類を混ぜ合わせます。
- ④ ③に豆腐をちぎって入れてなめらかにします。
- ⑤ ②の食材を加えて、混ぜ合わせて完成です。



※つきこんにゃくは、糸こんにゃくでも代用できます。

残存歯数とアルツハイマー型認知症の関係

平均年齢70歳後半、残存歯は平均本数



【歯周病と認知症の関係】

しっかりと噛むと脳を活性化し、神経伝達物質が増えて、認知症になるリスクが低くなります。**歯を残し、しっかりと噛める事はとても大事です**よね。

最近、1種の歯周病菌の感染が生じると、体内の**アミロイドβ**が脳内へ運ばれ、蓄積を促進することが分かりました。

アミロイドβが脳内に蓄積されると、**アルツハイマー型認知症**を発症してしまいます。「**歯周病の予防や治療によって、アルツハイマー病の発症と進行を遅らせることが期待できる**」ということです。

いつまでもしっかりと噛めるように、歯周病が進行しないように**定期的歯周治療、口腔ケア**は大事ですね。

