



認知症を予防しよう! No.11

今月の福祉

多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)

☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター(おたっしゃ本舗多久)は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

認知症をくいとめる毎日の習慣

～虎の巻～

低栄養を防ぐ

年をとると空腹感を感じにくくなり、食が細くなったり、毎日同じものを食べたりしがちになることも…。意識しないと十分な栄養をとれず、脳の働きにも影響し、認知症の発症や進行につながる要因になります。食事は健康な体と心を作り、体を動かすエネルギーを得るためにとても大切です。毎日3食摂ることは、生活リズムを整える効果もあり、認知症予防にも大切です。



「たくさん」より「まんべんなく」食べよう!

下の10食品群をまんべんなく食べて、バランスの良い食生活を送りましょう。

肉
強いからだをつくるスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3枚(90g)。

魚介
血圧を下げるタウリンが豊富です。1日一切れ(80g)食べましょう。

油脂
効率のよいエネルギー源となる油を使った料理を1品加えれば、疲労回復に効果的。

卵
たんぱく質食品の王様、卵を1日1個(約50g)食べましょう。

海藻
1日に1品、海藻のメニューを食卓へ。老化と戦うミネラルが豊富です。

牛乳・乳製品
骨が元気になる習慣は、カルシウムがたっぷりの1日1本の牛乳(200ml)から。

家族や友人と会話をしながら食べましょう!

大豆や大豆製品
抗酸化物が豊富な大豆製品。豆腐なら1日3分の1丁。

緑黄色野菜
緑黄色野菜もたっぷり積極的に。生ではなく調理してたくさん摂りましょう。

※糖尿病や高脂血症等の生活習慣病や、その他治療中の病気等で、食事制限がある人は、主治医・管理栄養士ともよくご相談ください。

いも
1日1品いも料理。食物繊維効果で腸すっきり。

果物
1日1種で元気の素、ビタミンをたっぷり補給。

簡単・上手に食べるワザ

◆あっさり感のある肉料理◆
肉料理の調理ワザは
ゆでる
適度に脂が抜けて食べやすくなります。ごまだれなどのソースをかけて。風味づけに少量のごま油を加えると、油脂も同時補給できます。

◆短時間でささっと主菜づくり◆
面倒なときの調理ワザは
電子レンジ
根菜もラップして電子レンジで加熱すると短時間でホクホクに。味を調えた煮汁で煮込めば簡単に煮物ができあがります。

◆乳製品で脱マンネリおかず◆
料理のバリエーションの調理ワザは
チーズ
例えば、温野菜を、カッテージチーズとマヨネーズであえたり、なすの上にとろけるチーズをのせて焼いてみたり…ぜひお試しください。