

認知症と食事について

年齢を重ねると、「何を食べたか思い出せない」といった物忘れは誰にでも起こるものですが、認知症が進むと「食べたことそのもの」を思い出せなくなってしまいます。

また「食べ方が分からない」「食べ物と認識ができない」「お箸やスプーンの使い方が分からない」など、様々な症状が出てきます。



そこで、毎日の食事の中で認知症を予防するには、どのような事に気を付けると良いのかを紹介したいと思います。

認知症を予防する食事

①適正なカロリー摂取

カロリーを摂りすぎないことで、認知症のリスクは低くなります。

カロリーの摂りすぎは、メタボリック症候群や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に繋がり、血管性認知症のリスクが高まります。

まずは、間食や嗜好飲料（ジュース類）の摂取を減らし、食事以外でのカロリー摂取は1日で200kcal以内を目標にしましょう。



②魚やn-3系脂肪酸

海外の研究では、魚料理を週に1回以上食べる人は、魚を全く食べない人に比べて認知症のリスクが40%低下したと報告されています。

魚に含まれるn-3系脂肪酸、特にDHA（ドコサヘキサエン酸）は加齢に伴う記憶・学習機能の低下を防ぐ効果があり、注意力にも良い影響を与えていると言われています。

日本人は魚の摂取量が多いと言われています。週3回以上を目標に、その内1回はDHAを多く含む、アジ、サバ、サンマなどの青魚の摂取を意識してみましょう。



③地中海式食事

地中海式食事とは、欧米で健康食とされる食事スタイルで、果物、野菜、豆類、穀類や魚の摂取量が多く、肉、乳製品（チーズやバター）の摂取量が少なく、アルコール摂取量が適量（1日あたり30g未満のアルコール摂取）であることが特徴です。

一般に、地中海式食事に準じた食生活を送っていると、がん、心臓病、脳卒中、アルツハイマー型認知症のリスクが低下するとされています。



しかし、日本人はもともと、魚の摂取量が欧米人に比べてはるかに多く、乳製品や肉類の摂取は少ないという特徴があります。そういった食事をしている人が、さらに乳製品や肉類を減らしては、栄養不足にもつながるので、ただ乳製品や肉類を減らせば良いというわけではありません。

また、日本では、大豆、大豆製品、野菜、海藻類、牛乳・乳製品の摂取量が多く、米の摂取量が少ないパターンの食事が認知症リスクを低下させ、乳製品に多く含まれるカルシウムやマグネシウムが認知症において予防効果があるとも言われています。

食事を減らすのではなく、現在の食事に足りていないものを積極的に取り入れるようにしましょう。

④ビタミン

ビタミンの中でも、アルツハイマー型認知症の予防に効果があると言われているのは、ビタミンE、ビタミンB₁₂、葉酸です。

この3つのビタミンが不足していると、アルツハイマー型認知症のリスクが高まるという研究は多いのですが、サプリメントなどで補給しても予防効果はないという報告があります。

それぞれのビタミンが多く含まれる食品は、下記の表の通りです。

栄養素	多く含む食品
ビタミンE	種実類、植物油、魚介類、南瓜
ビタミンB ₁₂	貝類、レバー、のり
葉酸	葉野菜、納豆、レバー



また、この3つのビタミンを多く含む食事をしていて、n-3系脂肪酸などの認知症に予防効果のある栄養素を同時に摂取出来ます。

⑤緑茶

緑茶に含まれる渋み成分のカテキンは、脳内に浸透し、神経保護作用があります。

また、旨み成分のテアニンは、抗酸化作用、記憶改善作用があると言われています。

お茶に限らず、定期的な水分補給は重要で、寝る前に水分補給をすると睡眠中の血栓防止になり、脳梗塞などによる血管性認知症の予防になります。

認知症になってからの食事の工夫

老化によって食事の摂取量は減ってきますが、認知症、特にアルツハイマー型認知症を発症すると、食欲が低下することが多くあります。また、食事を拒否したり、嚥下障害に対する配慮が必要になる場合もあります。食事がうまく摂れないときは、ご本人がもともと好きだったメニューや食べやすいものを用意し、ご本人が笑顔で食事ができるよう工夫することが大切です。



食事のことで気になることがありましたら、
主治医や管理栄養士にご相談ください。

参考文献

『臨床に役立つ精神疾患患者の栄養食事指導』 講談社出版

『認知症ケアガイドブック』 照林社出版