

認知症と食事

～美味しく食べて認知症を予防しよう～



「食の改善が認知症予防に」

認知症発症リスクを高めてしまう原因の一つが、偏った食事です。
様々な栄養素が脳の代謝や情報伝達に関わっています。
バランス良く食べることで認知症になるリスクを防ぐことができます。

「食べない(拒食)の場合」

- ・ 食べ方が分からない→盛り付けや食べ方を分かりやすくする。
- ・ 好き嫌い→好きなものを多く献立に取り入れる。



「食べ過ぎる(過食)場合」

(原因) **記憶障害によって食べた出来事自体**を忘れてしまいます。

【対策】

- ・ 食べていた事が分かるように、すぐに片づけない。
- ・ 食べる回数や量を工夫する。(例：一度の量少なくして回数を増やす)
- ・ どうしても欲しがる場合は、低カロリーの物にする。

「認知症予防に効果のある食事方法」

- ・ バランスよく食べる。(野菜・魚・お肉などまんべんなく)
- ・ 摂取カロリーに気をつける。
→ **認知症を引き起こす生活習慣病**にならないために。
- ・ よく噛んで食べる。
→ **脳を活性化し認知機能を改善する効果**があると言われています。



いきなり全ての食事を変える必要はありません。
美味しく・楽しくをベースに実践してみましょう。