

メスプ NEWS

今月のテーマ

食事で認知症予防

～体と脳に良いバランスの取れた食生活を～

～カレーでおいしく

認知症予防！～

日本の国民食ともいわれているカレーですが、カレーに含まれるスパイスには、認知症を予防する効果があります。

特に認知症予防に効果があるといわれているのが、ターメリック（ウコン）です。金沢大学の研究で、ターメリックに含まれる「クルクミン」という成分に、認知症の原因となるアミロイドβの凝集を抑制したり分解したりする働きがあることが報告されました。また、カレーを常食しているインドでは、アルツハイマー病の発症頻度が他の国よりも低く、アメリカの1/4ともいわれています。

ただし、市販のカレールーはターメリックの含有量が少ないうえ、塩分や脂質が多く含まれているので、少し注意が必要です。ルーを減らしてターメリックや他のスパイスを加えたり、具材に野菜をたっぷり入れる、ターメリックライスにかけて食べるなど、少し工夫してみてくださいね！



◆認知症予防のための食事ポイント

若々しい脳のために重要なのは、**栄養バランスのとれた食事を毎日とること**です。特に次の2点に注意した食事をとりましょう。

①塩分、コレステロールを控える

塩分やコレステロールを大量に摂取していると高血圧になりやすく、認知症の原因になる動脈硬化や脳梗塞を招くリスクが高くなってしまいます。

②抗酸化物質を積極的にとる

体内で活性酸素が大量に発生すると血中の悪玉コレステロールを酸化させ、動脈硬化を引き起こしてしまいます。この活性酸素の動きを抑えるのが抗酸化物質です。



◆認知症を予防する食べ物と栄養素

○オリーブオイル

オレイン酸が豊富に含まれています。血中のコレステロールや中性脂肪をコントロールし、血液をサラサラにする作用があるため、動脈硬化や脳梗塞の予防に効果的です。また、エクストラ・バージン・オイルに含まれる**オレオカンタール**という抗酸化物質が、**アミロイドβを減らす効果がある**という報告がされています。



○青魚

サバやイワシ、サンマなどの青魚は、**DHA（ドコサヘキサエン酸）**や**EPA（エイコサペンタエン酸）**を豊富に含んでいます。DHAにはコレステロールの値を下げる効果が、EPAには血液をサラサラにして血栓を防ぐ効果があるため、**認知症の原因となる生活習慣病の予防・改善が期待できます。**



○コリン食

海馬には**アセチルコリン**という脳内伝達物質が多く存在しています。これが減少すると記憶に障害を及ぼします。アセチルコリンの原料になるのが**コリン**という栄養素で、**コリンを含んだ食べ物をとることで記憶力が高まると期待されています。**コリンは、大豆、納豆、卵、豚のレバー、ニシン、ナタネ、ヒマワリの種などに豊富に含まれています。



○野菜や果物、緑茶など

抗酸化物質として代表的なのは、ビタミンC、Eなどの**抗酸化ビタミン**です。他にも、緑黄色野菜に含まれる**β-カロテン**やトマトに含まれる**リコピン**などの**カロテノイド**、ザクロやブドウに含まれる**ポリフェノール**などがあります。緑茶に含まれる**カテキン**やゴマに含まれる**ゴマリグナン**なども、全てポリフェノールの仲間です。**これらの抗酸化物質はそれぞれが異なる働きをするため、いろいろな食材から摂取することがオススメです。**



MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は**キャベツ**です。

胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けると言われている、ビタミンUをたっぷり含んでいます。水溶性で熱に弱いビタミンCやビタミンUを上手に摂るなら、サラダなどの生食がオススメです。葉の緑色の部分には、β-カロテンやカルシウムが含まれています。芯のまわりにはビタミンCが多いので、薄切りにして浅漬けにしたり、スープの具として無駄なく活用しましょう。



●キャベツいっぱいメンチカツ

材料 (2人分)

	キャベツ	150g
	合挽き肉	150g
	卵	1/2 個
A	パン粉	1/4 カップ
	牛乳	25ml
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	薄力粉	適量
	溶き卵	1/2 個
	パン粉	3/4 カップ
	揚げ油	適量
B	とんかつソース	大さじ 1
	ケチャップ	大さじ 1

作り方

- ①キャベツは 5mm 幅のせん切りにする。
- ②ボウルに A を入れて、よく練り混ぜる。
- ③①を加えてさらに混ぜ、8 等分する。
- ④丸く形を整え、中心をくぼませる。
- ⑤薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をまぶす。
- ⑥170℃の油でじっくりと揚げて、火を通す。
- ⑦B を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑧⑥を器に盛り、⑦のソースをかける。

②はビニール袋の中で混ぜ合わせてもOK!!



●キャベツのとろろ昆布和え

材料 (2人分)

キャベツの葉	200g (4 枚)
とろろ昆布	10g
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2



作り方

- ①キャベツはラップに包んでレンジで約 2 分加熱する。
- ②冷水にとり、水分を切る。
- ③キャベツを食べやすい大きさにざく切りにする。
- ④しょうゆで和える。
- ⑤とろろ昆布を加え、かるく混ぜる。

●キャベツジュース

材料

	パセリ	1 枝
	キャベツ	1 枚
	みかん	1 個
A	水	1 カップ
	はちみつ	大さじ 2

作り方

- ①パセリ、キャベツはざく切りにする。
- ②みかんは皮をむき、小房に分ける。
- ③ミキサーに①、②を入れ、A を加えて攪拌する。

実はパセリも
ビタミンCが豊富♪

