

認知症医療センターには、一般市民、専門職の方々へ認知症に関する情報を発信し、認知症の普及・啓発を促進するという重要な役割があります。センター便りとして定期的に情報を発信していきます

特集 認知症予防のための食事のポイント

■ はじめに

アルツハイマー型認知症や血管性認知症のリスクを高める1つの要因として、生活習慣病があげられています。生活習慣病は食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣と深いかわりがあるため、生活習慣の改善をすることが認知症の予防につながります

■ 認知症予防のための食事のポイント(バランスの良い食事)

1日に何をどのくらいとったらいのか、手軽にバランスの良い食事の目安量がわかる「手ばかり栄養法」を紹介します。



● 主食（ご飯、麺、パンなど）・・・両手のひら×3食

ごはん1杯、パン6枚切り1枚、麺1玉が目安です。炭水化物を多く含んでおり、主に体を動かすエネルギー源になります



● 主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）・・・片手のひら×4回

肉、魚は手のひらくらいの厚さ、卵1個、豆腐1/2丁（約150g）、納豆1パックが目安です。

たんぱく質を多く含んでおり、筋肉や血液など体を作る材料になります。



● 副菜（野菜、きのこ、海藻など）

・生だと……………両手いっぱい×3杯



・加熱すると……………片手いっぱい×3杯



野菜だけでなく、海藻やきのこ類も取り入れることで、よりバランスの良い食事になります。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでおり、体の調子を整える働きがあります。

● 汁物

野菜や海藻、きのこ類を多く入れることで副菜にもなります。
汁物は塩分が多いため、「1日2回までにする」「具沢山にする」などの工夫が大切になります。



● プラスで、次の2つも取り入れるとさらにバランスの良い食時になります

・牛乳・乳製品・・・1杯または1個

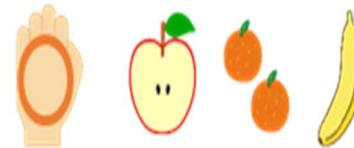
カルシウムを多く含んでおり、骨や歯を作るために必要です。



・果物・・・握りこぶし×1

りんご1/2個、みかん2個、バナナ1本が目安です。

ビタミン、ミネラルを多く含んでおり、体の調子を整える働きがあります。



「主食、主菜、副菜」をそろえることで色々な食品から栄養をバランスよくとることができます。
まずは、「主食、主菜、副菜」をそろえることを意識してみましょう！

(管理栄養士松永 未久)

認知症啓発のための 第1回市民向け&専門職向けセミナー開催のお知らせ

【開催日時】 令和6年3月16日(土) 13:00~

【会場】 ユメニティのおがた 小ホール

【プログラム】

1. 記念講演

「認知症の人が見ている世界」～認知症の人への関わり方の基本を学ぶ～

講師 株式会社 Re 学 代表取締役 川畑 智 先生

2. シンポジウム「認知症になっても住み慣れた街で暮らし続けていくために必要なこととは」～重症化を防ぐために～

シンポジスト

認知症サポート医の立場から:みずほ内科・レディースクリニック 院長 輪田 順一先生

ケアマネジャーの立場から:きんもくせいケアプランサービス管理者 豊田 裕二さん

家族の立場から 認知症の人と家族の会 代表 宗廣 壽美子さん

(座長) 医療法人福翠会高山病院 院長 高山 克彦

(コメンテーター) 株式会社 Re 学 代表取締役 川畑 智 先生

【参加申し込み・お問い合わせ先】

右記の QR コードをスマートフォンで読み取り、お申込みいただくか、下記の認知症医療センター専用電話へ直接ご連絡ください。



【編集・発行】

医療法人 福翠会 高山病院 福岡県認知症医療センター

〒822-0007 福岡県直方市下境 3910-50

TEL 0949-23-0520(専用電話) FAX 0949-24-0838

E-Mail takayamaninchis@gmail.com URL <https://nogata-fukusuikai.jp/>