認知症Q&A

No. 68

回答はグループホーム虹の家みちづか看護師
大澤千恵子さん

Q 認知症を有する人は増えているのでしょうか？

A 日本では、長期でみると認知症と診断された人は増えています。1985年頃の有病率（認知症になっている人の割合）は6・8%でしたが、2012年は11・3%、2023年では12・3%と増加しています。

平均寿命がのび、高齢者が増加しているからです。長生きできるようになったということです。

MCI（軽度認知障害）も2009年～2012年では13%、2022年～2023年では15・5%と増加しています。

OECD（経済協力開発機構）の中でも日本は有病率が人口の2・33%と高いのです。一方で65歳以上人口は2012年には3079万人、2023年では3603万人と増加しているので、高齢化の割には少ないとも言われているそうです。

少し前、2025年問題という言葉が飛び交いました。団塊世代が75歳になり高齢者人口が最も増え、「認知症高齢者も700万人になるが、どうする？」と騒がれたのです。今2026年です。結果はどうだったのか？

2025年の認知症を有する人は471・6万人でした。2009年～2012年の調査結果から推定した「2025年には700万人」には至らなかったのです。

MCIの方は560万人います。でも認知症にまで至らなかったのです。何が良かったのか？今後の課題は？私達はどうすればよいのか？分析結果がまとめられていますので、「私は認知症について知っている」と思い込まず、新しい情報を学んでいくことが求められます。

2024年12月の認知症施策推進基本計画に将来推計として2040年は認知症584万人、MCI601万人と記されています。

宿題外来（無料塾）

ゆたか診療所３階
「ゆたかの家」
毎週火曜日　16時～17時30分

「学校の勉強がわからなくなってきた」などありましたら、お気軽にお電話下さい
3762−0266　担当：よこやま

みんなで楽しく歩きましょう
毎回40人くらいが参加しています！

「月１ウォーキング・まち歩きの会」

「まち歩きの会」日程　（集合時間は10時です）

第59回9月16日(水) ＪＲ大森駅中央改札出て西口階段下（集合）～鹿島神社　～見晴らし通り～大井町駅（解散予定）

＊７月、８月は猛暑が予想されるため、中止とします。
＊９月前半は猛暑が予想されるため、９月は第１水曜日ではなく、第３水曜日の９/16（水）の開催となります。お間違えなく！

毎月１回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？
・歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。

・開催日時は基本毎月第１水曜日　10時～12時
・集合／解散場所は本紙で随時お知らせします。
・参加費100円（行事保険料など）／健康シールカードを進呈

参加申し込みは生協本部まで　03- 3762- 0266
（受付は月曜～金曜９時～17時）

５月３日　まち歩きの様子

たまご通信　その103

「湯煮」で魚をもっと食べやすく

星野弘子
（日本栄養大学
食生活指導士１級）

皆さんは、魚料理はお好きですか。「魚の臭みが苦手」「下処理がめんどう」「しっとり焼き上がらない」などの理由で、使う回数が減っている方もあると思います。栄養大学の西洋料理の先生は、講座の時間に合わせて、水揚げ漁港へ魚を受け取りに行っていました。そこまでする理由は、最も美味しい状態で食べることで、「魚嫌いになってほしくない」のだそうです。

基本の湯煮

毎日の食卓においしい魚料理があるといいですね。簡単で失敗がなく食べやすいのが湯煮です。タイの切身で作ってみます。

①魚に塩をふる　全体にまんべんなく塩をふり、10分おく。**②水けをふく**　タイから出た水けをキッチンペーパーでふきとり、臭みを除く。**③沸騰した湯に魚を入れる**　鍋にタイが浸るほどの水と、酒大さじ1を入れて沸騰させ、魚を入れる。**④弱火で煮る**　表面の色が変わったら弱火にして、火が通るまで7分くらい煮る。**⑤水けをきる**　キッチンペーパーにとり出して水けをきる。**⑥器に盛る**　小ねぎをのせ、しょうゆをかけて、すだちを添える。

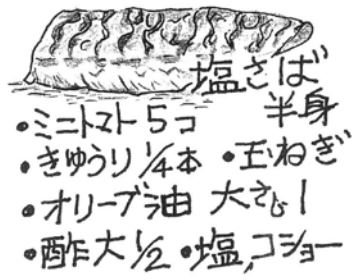
◎湯煮に向く魚は、タイ、タラ、スズキなどの白身魚。サケ、サワラや青背魚のイワシ、サバ、アジもよいです。◎赤身のマグロやカツオは、煮ると身がかたくなりやすいです。◎塩ザケや塩サバも使えます。ほど良く塩分が抜けます。

味つけはいろいろ

湯煮はどんな味つけでも合います。献立にあわせて、タレや薬味を変えてみましょう。ごま油、酢、しょうゆ、香味野菜などを自由に組み合わせて下さい。

塩サバの湯煮
夏野菜ソース

★塩サバは、振り塩をせずに熱湯に入れる。味つけは、ミニトマトときゅうりを小さく切り、玉ねぎのみじん切りをあわせ、オリーブ油、酢を加える。塩、こしょうで調えて、サバにかける。

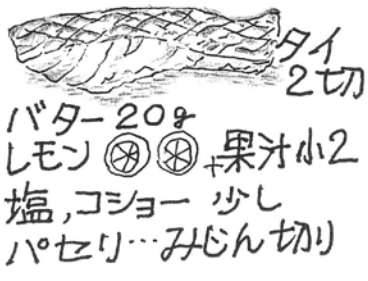


イワシの湯煮
薬味梅おろし

★イワシは頭と内臓を除いてから、振り塩をする。味つけは、大根おろしに梅干しをちぎって加える。青じそのせん切りとみょうがの小口切りを添えて。

タイの湯煮
レモンバターソース

フライパンにバターと、レモンの輪切りと果汁を入れ、塩、こしょう。レモンがくたっとするまで加熱して、タイにかけパセリをちらす。



サケの湯煮
海苔キムチのせ

サケの湯煮に、白菜キムチとちぎった海苔をのせ、いり白ごまをふって、ごま油をかける

猛暑の夏が続きます。口あたりの良い物ばかりでなく、たんぱく質と水分をしっかりとって、夏を乗り切りましょう。

参考資料＝「栄養と料理」2025・7月女子栄養大学出版部