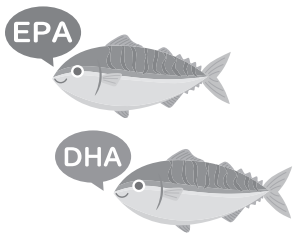
認知症Q&A

No. 70

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 認知症予防に（青魚を食べる）とありますが、どの程度の量食べると効果があるのでしょうか？

A 毎日食べるのは、結構大変ですよね。週1回以上食べる人はアルツハイマー型認知症になりにくいという報告があります。動脈硬化があると脳梗塞や脳出血を発症しやすく、脳血管性認知症になる方が多いのですが、心筋梗塞や脳梗塞を予防するためには、青魚を週2回以上食べるよう勧められているそうです。これはEPA・DHA（エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸）を一日平均400～500mg摂ることになるそうです。すでに脳梗塞などを経験している方は、再発予防する為に、1日平均1g程度、つまり週4回以上食べることが勧められています。EPA・DHAが多く含まれる魚は、イワシ、鯖、サンマ、ブリ、マグロ、ウナギやニシン。魚以外ではコンブ、ワカメ、海苔にも含まれています。効率よく摂取する食べ方は①生食（刺身）、②缶詰（溶け出している汁も食べる）、③煮る、焼く④干物の順です。



参考文献：天野恵市著、あなたの脳に再起動をかけて、ぶっ飛ばせ認知症

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！

WALK「月1ウォーキング・まち歩きの会」

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）



10月7日　まち歩きの様子

「まち歩きの会」日程
【全ての集合時間は10時です】

第62回11月4日(水)都営浅草線高輪台駅改札～目黒駅(解散予定)

第63回12月2日(水)東急目黒線不動前駅改札～りんしの森～武蔵小山駅(解散予定)

第64回2027年1月6日(水)京急北品川駅改札～五福神めぐり～青物横丁駅(解散予定)

＊新春ハイキングは2027年1月16日(土)
9時京急川崎大師駅改札集合～スカイブリッジ～第三ターミナル駅(解散予定)

たまご通信 その105

健康長寿の食と栄養（2）

星野弘子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

高齢になったら粗食にならないようにし、栄養をしっかり摂るのが大事です。多様な食品を食べ、たんぱく質を充分とります。

たんぱく質の必要量

一日に必要なたんぱく質量は、年代と生活状況によって変わります。18～65歳の人は体重1kg当たり1gのたんぱく質を。スポーツマンや筋トレをしている人は2g位です。

65歳以上の高齢者と介護を受けている人は体重1kg当たり1．2gを摂ってください。加齢により筋肉量が減少しており、栄養素の吸収率がおちることもあります。一日の必要量を3食に分けてほぼ均等にとるのが良いです。まとめ摂りしても全部は吸収できません。

手ばかり法

生肉と生魚は、自分の手のひら位が一食分です。100g前後になり、たんぱく質は16～20g位とれます。

外食やコンビニ食の場合は調理で水分が抜けていますから、手のひらより一まわり小さくなりますが、栄養量はほぼ同じです。

たんぱく質豊富な食品を組み合わせて1食分にしても良いでしょう。加工食品に記されている栄養表示を参考にしましょう。

バランスよく食べる

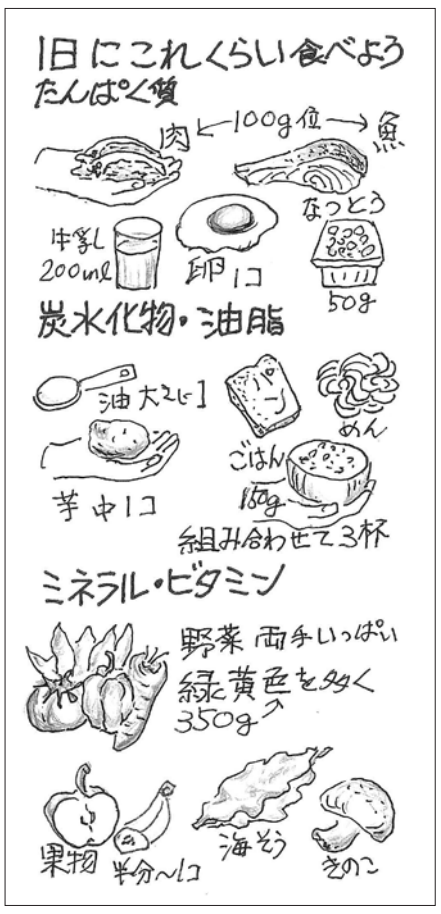
1日3食の主菜（たんぱく質のおかず）を肉で1食、魚で1食、大豆製品を中心にして1食とれば、1日の食事のバランスが整います。毎日の食事の中に動物性たんぱく質と、植物性たんぱく質を加えるのが良いのです。栄養素はそれぞれが単独で働く訳ではありません。いくつもの栄養素がたがいに作用し合って、人の体をつくっています。多様性のある食べ方が大事な理由はそれです。外食する時は単品料理よりも定食がおすすめです。

社会とつながる

食生活の充実は大切ですが、それだけでは健康で自立した生活には不十分です。フレイルや認知機能の低下を防ぐには、社会参加が必要です。積極的に外に出て人々とふれ合い、社会とのつながりを持つことで脳は活性化し、体力維持にもなります。きもちの良い公園や趣味につながる場所へ出かけましょう。保健生協のさまざまな行事や、気軽に参加できるつどいの場が地域に開かれています。

栄養・体力・社会参加は健康長寿の3本柱。自分に合った活動をみつけましょう。

参考資料＝「これだ！健康長寿の食生活」新開省二日本栄養大学生涯学習センター講座





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