

認知症の栄養

管理栄養士・鍼灸師 志村美帆

「抄録」【背景・目的】高齢化に伴い、認知症患者数も増加している現代において、認知症予防の食事について考察する。

【方法】認知症予防のために意識すると良い食事・栄養素を4つあげ、その4つの具体例をまとめた。

【結果】意識すると良い食事は主に4点ある。①認知症は生活習慣病の一つとも言われるため、まずは栄養バランスの良い食事を心掛けること②認知症と腸内環境は関係性があるので、腸内環境を良くすること③血管に高い圧力がかかり続けると柔軟性がなくなり動脈硬化を起こす可能性があるため、塩分摂取量に気を付けること④認知症予防に効果のある栄養素を意識して摂ることである。

【考察】上記に挙げた食事は、認知症に限らず健康でいるために意識すると良いことであるが、その中でも認知症予防で特に重要なのが、腸内環境を良い状態にしておくことであると考えられる。なぜならば、腸内細菌叢の状態が悪くなることで、脳のエネルギー代謝障害が起きたり、脳に β アミロイドが蓄積するためである。