

認知症の栄養

管理栄養士・鍼灸師
志村美帆

認知症の食事で大切なこと

1. 栄養バランスの良い食事
2. 腸内環境を良くする食事
3. 塩分摂取量に気を付ける
4. 認知症に大切な栄養素

1. バランスの良い食事にするポイント

(1)3つの栄養源がそろっていること。

- エネルギー源になる
炭水化物と脂質
- 血や肉を作る**たんぱく質**
- 体の調子を整える
ビタミン・ミネラル・食物繊維



画像出典：バランスよく栄養三色をわいれよう！ | 食のおぼなし | 浜乙女



3



4



画像出典：朝食でおうちカフェ | photoAC

画像出典：すべての教育の基礎となるのが食育！ | hanky.jp

画像出典：和食の基本 | cobogoro

5

(2)「まごわやさしいこ」を意識する。

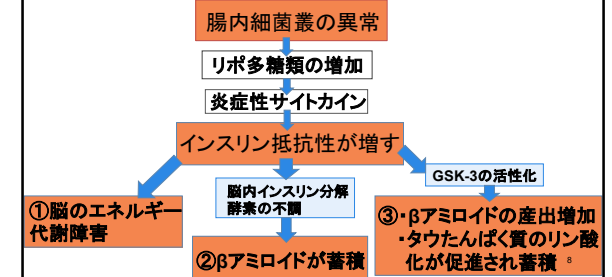


画像出典：株式会社カゴヤ

2. 腸内環境を良くする食事

- (1)食物繊維
- (2)オリゴ糖
- (3)発酵食品

腸内環境とアルツハイマー病の関係



(1)食物繊維

- ①便量を増やし腸の蠕動運動を促進する→不溶性食物繊維
- ②便を柔らかくする→水溶性食物繊維
- ③善玉菌の餌になる

食物繊維を多く含む食材

- ・植物性食材
- (穀物、野菜、芋、豆、海藻、きのこ、果物)



1日の食物繊維量はどれくらい？

- ・理想の目標量

男性	女性
21g以上	18g以上

しかし、ほとんどの方が不足しています。

10

(2)オリゴ糖

- ・善玉菌のエサになり、腸を整える。

オリゴ糖を多く含む食材

- ・野菜→玉ねぎ、ごぼう、アスパラガス、ブロッコリー
- ・豆類
- ・はちみつ

11

(3)発酵食品

- ①善玉菌を刺激して、腸の蠕動運動を活性化
- する。
- ②腸内を弱酸性にして、悪玉菌が増えるのを
- 防ぐ。

12

発酵食品

- ・ヨーグルト
- ・甘酒
- ・納豆
- ・漬物(ぬか漬け、キムチ、ピクルス)
- ・調味料(味噌、塩麹、しょうゆ、酢)



13

3. 塩分摂取量に気をつける

目標量

男性	女性
8.5g未満	7.5g未満

14

4. 認知症に大切な栄養素

(1)ω3脂肪酸(DHA、EPA)

(2)抗酸化物質

(3)葉酸

15

(1)ω3脂肪酸(DHA、EPA)

- ・DHA⇒脳の神経組織の発育や維持に欠かせない栄養素
- ・EPA⇒血液を固まりにくくし、血管を柔軟に保つ栄養素

DHA,EPAを多く含む食材

- ・青魚が断トツ。
- ・αリノレン酸を含む亜麻仁油やえごま油を摂っても、体内でEPA→DHAに変換はされる。変換率は10%前後。

16

(2)抗酸化物質

- ・活性酸素の酸化ダメージから、身体を守る。

主な抗酸化物質

- ・抗酸化ビタミン⇒ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE
- ・ポリフェノール

多く含む食材

緑黄色野菜、果物、ナッツ、緑茶、コーヒー、紅茶

17

(3)葉酸

- 動脈硬化を引き起こす可能性のある「ホモシステイン」を分解する働き。

多く含む食材

- 緑黄色野菜、海藻、豆類に多く含まれる。

18

参考までに・・・

脳内に蓄積することで、アルツハイマー病を発症する原因になるアミロイドβやタウたんぱく質を、分解したり蓄積を抑えると言われている栄養素

- ウコンに含まれる「クルクミン」
- シークワーサーに豊富な「ノビレチン」
- 玄米や全粒粉に含まれる「フェルラ酸」

19

まとめ

- 栄養バランスの良い食事。
 - 腸内環境を良くする食事。
 - 塩分摂取量に気を付けること。
 - 認知症予防に効果のある栄養素を意識して摂ること。
- ①ω3脂肪酸(DHA、EPA)
 - ②抗酸化物質
 - ③葉酸

20