

# 介護予防センター元町一口メモ

## 認知症予防の大切さ（食事編）

前回までは認知症予防の運動・脳活編をお伝えしました。いずれも何か気構えて予防に取り組まなくても、日常生活にちょっとした意識を取り入れるだけで立派な認知症予防になる事がお分りになったと思います。皆さんも一緒に認知症予防を頑張りましょうね。

ところで、いざ頑張ろうと思っても元気が無ければ予防もままならず・・・ですよね？元気はどこから来るのでしょうか。それは云わずと知れた「食事」が基本になります。

暑さが続く今こそスタミナをバッチリつけて元気で過ごしたい事と、特に今回は『脳を元気にする栄養素』について少し考えていきたいと思います。

その栄養素は5項目あります。

- ① ブドウ糖（脳のエネルギー源です）
  - ② 不飽和脂肪酸（神経細胞の膜の成分）
  - ③ アミノ酸（情報を伝達する物質の原料）
  - ④ ビタミン
  - ⑤ ミネラル
- 【食べ物から出た栄養素をエネルギーに変換したり神経細胞や伝達物質を作る事に欠かせない酵素の「スパイス」となっています。



以上5項目を紹介しましたが皆さんは上手く摂食出来ているのでしょうか？

ブドウ糖が多く含む食べ物はお米、パン、麺類、じゃが芋といったでんぷん質を多く含む食べ物や果物等が挙げられます。なお、私たちがよく口にする砂糖は体内でブドウ糖と果糖に分解されそれぞれの役目を果たしています（これ、取り過ぎには注意です）

不飽和脂肪酸が多く含む食べ物は青魚、ナッツ類、オリーブオイル、アボカド等が代表選手と言えるでしょう。

アミノ酸はタンパク質。肉類、魚介類、大豆、チーズ等が挙げられます。

そしてビタミン・ミネラル。野菜類、果物、海藻、ナッツ類と云った植物性のものだけでなく豚肉、レバーにも多く含まれています。

大まかな食材群を示してみましたが、今度は実際にこれらを使いどんな料理が出来るのか考えてみたいと思います。

地中海料理なんていかがでしょう。と云っても私は地中海料理初心者。でもTVで速〇もこ〇ちさんが朝から料理にオリーブオイルをこれでもか！と云わんばかりにかけている姿を見ていたら「やってみようかな？」的な気持ちになってきます。

先日、長ネギを5～6センチ幅にぶつ切りにし、少し多めのオリーブオイルで炒め塩と黒こしょうを振って食べたらなんと美味しい事。こんな調子でナスやズッキーニも試してみました（この時は仕上げにもオリーブオイルをかけましたよ）。いずれも美味しいし、胃にもたれない。私はビールで乾杯でしたが、地中海料理はなんと云っても「赤ワイン」。動脈硬化や高血圧の予防に良いと云われています。いつもと違った料理で

健康増進、そしてオシャレといきたいものです。認知症予防は運動・脳活・食事と云ってききましたが是非、チャレンジしてみてくださいね。「その一歩が認知症予防」です。

独りで悩まず、まず相談介護予防センター元町 784-0808

相談員 小林まで

# 介護予防センター元町からのお知らせ

2014年（平成26年）7月22日 発行

## すこやか倶楽部、転倒予防教室の報告とお知らせ

【7月】

＜すこやか倶楽部＞  
バス外出（道の駅三笠）

北27条会館・7月8日（火）→17名参加

北東会館・7月9日（水）→11名参加

中央会館・7月10日（木）→19名参加 民生ボラ1名

＜転倒予防教室＞  
ストレッチ・転倒予防運動

7月5日（土）慈徳ハイツ1F 20名参加民生ボラ1名

＜すこやか倶楽部プレミアム＞

7月17日（木） 9名参加

『聞こえの学習』（ひまわり補聴器センター）

## 8月のすこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

すこやか倶楽部 **8月はお休みです**

転倒予防教室 8月2日（土）10:00～  
（ストレッチと転倒予防運動）

すこやか倶楽部プレミアム（元町会館）

8月はお休みです

9月に乞うご期待!!（カラオケ）

### 報告

海外からあたかも高額賞金が当選したかのようなダイレクトメールが届き、申込金などの名目でお金を支払わせる手口が後をたちません。

中には「当選したので賞金を運用してあげる」と手数料を支払わせる業者もいます。

購入していない宝くじが当たることは絶対にありません。また、海外宝くじを日本国内で購入すると、刑法に触れる恐れがあります。決して申し込まないようにして下さい。



トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）