

甲佐町オレンジ通信

令和5年1月 甲佐町地域包括支援センター

第8号(通巻第78号)

認知症にも効果的な食事の摂り方

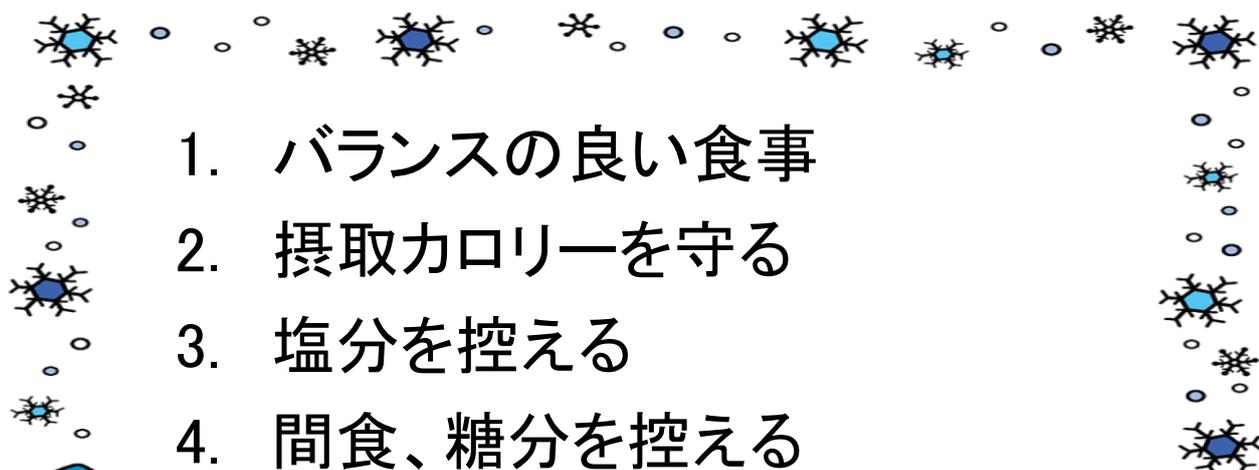


皆様、新年はどのようにお過ごしでしょうか。

元旦のお雑煮は、美味しかったですか？

できれば、健康のために、お餅より野菜をたくさん入れていただきたいものです。

認知症予防のための食事とは

- 
1. バランスの良い食事
 2. 摂取カロリーを守る
 3. 塩分を控える
 4. 間食、糖分を控える



まず、高血圧症や糖尿病の予防が大切です。

さらに、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの栄養バランスの良い食事をすることは、脳に

必要な栄養素を補うことにつながります。

魚油に多く含まれる EPA や DHA などのオメガ3脂肪酸(人の体内で合成することができない必須脂肪酸)、葉酸、ビタミン A、C、E、ファイトケミカル(植物性化学物質:健康に良い影響を与える植物由来の化学物質の総称)、ミネラルが脳に必要な栄養素の一例です。(参考:健康長寿ネット)

ファイトケミカルのスープをご紹介します。

きゃべつ、にんじん、かぼちゃ(にんじんとかぼちゃは、可能な限り皮も使います)、玉ねぎ、具材の中には、きのこやベーコンを入れて、洋風スープにしたり、鶏肉を入れて味噌汁にしてもよいですね。寒い冬は、しょうがを少し入れると温まります。仕上げにオリーブオイルなどを少し垂らしてもよいですね。

楽しく、優しく調理して、楽しい仲間とおしゃべりしましょう。

今年も町民の皆様のご健勝をお祈りします。

甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。

お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114