

はじめましょう 認知症を防ぐ食生活



認知症予防の基本は バランスのよい食事と運動

50代以降の大きな健康リスクのひとつが、認知症です。原因や治療法はまだ明らかになっていませんが、最近の研究では、牛乳乳製品を取り入れた栄養バランスのよい食事と運動に、予防効果があることがわかってきました。高齢期を元気に楽しむために、将来の認知症を防ぐ食生活をはじめましょう。

【食卓に増やすとよいもの】

牛乳乳製品	果物・果物ジュース
大豆・大豆製品	芋類
緑黄色野菜	魚
淡色野菜	卵
海藻類	



いろんな食品をバランスよく ～認知症予防に有効な食事～

福岡県久山町の住民を対象にした追跡研究から、認知症予防につながる日本人に適した食事パターンが見えてきました。ポイントは、牛乳乳製品、大豆・大豆製品、野菜や果物、海藻類などをたっぷり摂ること。高齢期になると体を動かす機会や時間が減り、食が細くなりがちです。主菜・副菜をさまざまな食品からバランスよく食べることが大切です。

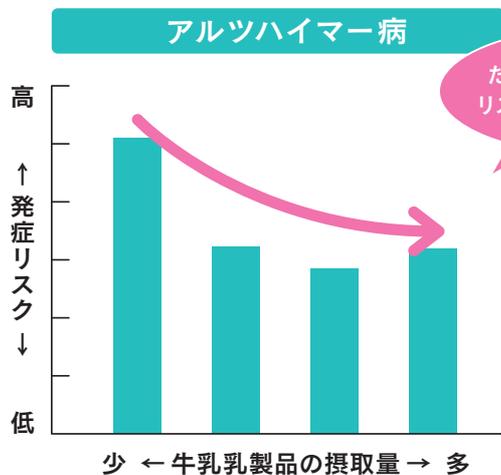
豊富な栄養が認知症の要因を抑える ～牛乳乳製品が予防に効果的～

牛乳乳製品に含まれるカルシウム、マグネシウム、ビタミンB₁₂、そしてホエー(乳清)たんぱく質が、それぞれの働きによって認知症につながる要因を抑えてくれます。このため、牛乳乳製品をたくさん摂っている人は認知症になりにくいことが明らかになっています。

牛乳乳製品もしっかり摂って、“食べて・動いて・楽しむ”元気の好循環をつくりたいですね。

カルシウム・マグネシウム:認知症に対して予防効果があることが久山町研究で判明
 ビタミンB₁₂:血しょうホモステイン値(アルツハイマー病の危険因子)を低下
 ホエーたんぱく質:インスリン抵抗性(アルツハイマー病の危険因子)を改善

【牛乳乳製品の摂取量別の認知症発症リスク】



たくさん摂っている人は
リスクが下がっていますね



出典:久山町男女1,081名、60歳以上、1988-2005年、多変量調整
 「Ozawa M, et. al. J Am Geriatr Soc 2014」より改変

ホエーたんぱく質 ってなに?

ホエーたんぱく質とは、牛乳からたんぱく質の一部(カゼイン)と乳脂肪を取り除いた液体のことで、他のたんぱく質や乳糖、ビタミン類、ミネラルが溶け込んでいます。身近ではヨーグルトの“上澄み”もそのひとつ。あの液体、実は栄養たっぷりなんですよ。

