



ひと雨ごとに春の色が濃さを増す今日この頃、新年度に向けて気持ちを新たに業務に臨まれている職員の皆様に、今回も栄養に関する知識をお届けしたいと思います。

## 今月のテーマ：「認知症予防と食事・MAIND（マインド）食って何？」

認知症リスクを下げるために、近年注目されているのが食生活の改善。

「アルツハイマー型の予防に有効なのが、“マインド食”です」

マインド食とは、アメリカの医療機関が考案した食事法。生活習慣病や心疾患の予防に効果的な「地中海式食事法」と、高血圧予防食「ダッシュ食」を組み合わせたもので、積極的に摂りたい10種類の食材と、避けるべき5種類の食材が、摂取頻度とともに示されています。

### 認知症のリスクを下げる食事法

#### マインド食

##### 地中海式食事法

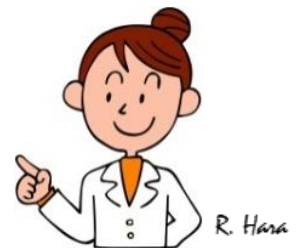
生活習慣病や心疾患、認知症の発症率が低い、地中海沿岸の食生活を基本にした食事法。穀物、野菜、豆、果物を中心に、オリーブオイルや魚介類も積極的に取り入れる

##### ダッシュ食

高血圧予防を目的にアメリカで考案された食事法。野菜、果物、豆、魚介類の摂取を増やし、肉やコレステロールの多い食品を減らすことがすすめられている

#### 減塩

厚生労働省は、1日あたりの成人の塩分摂取量の目標値を、男性7.5g未満、女性6.5g未満に設定。



GROWTH健康づくり協会

### MIND食で、取り入れるべき10の食材、避けるべき5つの食材

元気！生き生き！



#### 旬の食材で1品 カリフラワー

#### カリフラと帆立の酢の物



カリフラ 60g キュウリ 40g

帆立貝柱水煮缶 20g すり胡麻 小さじ1と1/3

A：酢 大さじ1/2、砂糖 小さじ1と1/3

だし汁 小さじ1弱 一味唐辛子 少々

#### 【作り方】

- カリフラは小房に分けて熱湯で茹で、ザルに上げておく。帆立貝柱はほぐす。
- キュウリは塩もみにしてしんなりしたら水で洗って絞る。
- ボウルにAの調味料を合わせ食材を加えて和える。最後に一味唐辛子をふる。

1人分 41kcal 分量2人分

#### 推奨される食材10種

緑黄色野菜：週6日以上

その他の野菜：1日1回以上

ナッツ類：週5回以上

ベリー類：週2回以上

豆類：週3回以上

全粒穀物：1日3回以上

魚：なるべく多く

鶏肉：週2回以上

オリーブオイル(エキストラバージン)：優先して使う

赤ワインもしくは緑茶(抹茶)：1日グラス1杯

#### 避けるべき食材5種

赤身の肉：週4回以下

バター：なるべく少なく

チーズ：週1回以下

お菓子：週5回以下

ファストフード：週1回以下

