
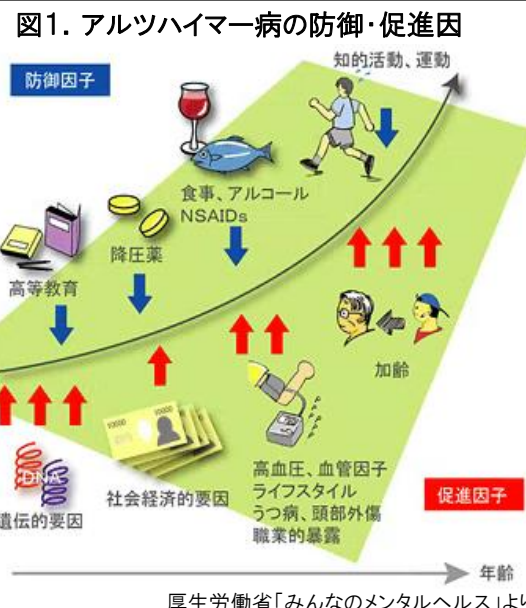


認知症予防 = 生活習慣病予防!!

この認知症、実は生活習慣病と深い関係にあることが判明したのです！
皆さまは津久見市の3大死因をご存じでしょうか。1位から順に、**ガン、心疾患、脳血管疾患**と並びます(H27時点)。これらはすべて乱れた生活習慣に起因しているといわれており、いわゆる生活習慣病と呼ばれるものが今の日本人の健康を蝕んでいるようです。
九州大学大学院医学研究院による久山町研究では、糖尿病は主にアルツハイマー病発症の有意な危険因子であることが明らかとなりました。なんとその差は**2.1倍**！生活習慣病との関連はそれだけにとどまらず、高血圧の人は脳血管性認知症のリスクが正常の人と比



9月は世界アルツハイマー月間、21日はアルツハイマーデーと制定されています。平成22年の時点で認知症患者数は**65歳以上の7人に1人**にもものぼるとされ、誰にとっても身近な問題です。これを機に、認知症と向き合ってみませんか？



厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」より

疾病予防と同時に、認知症予防も見込めるのです。その重要なカギを握る高血圧の有効な対策は、**DASH食**です。K・C・a・M・gの豊富な含まれる食品の覚え方は「まごは(わ)やさしい」です。毎食そろえるのが難しいようなら、1週間単位でそろえるように意識してみよう。

図2. ◆DASH食◆

Dietary Approaches to Stop Hypertension
※脱塩作用のあるカリウム、カルシウム、マグネシウムを多く摂取し、血圧を下げる食事法。



まごわ (大豆製品) (種実類) (かめ) (野菜) (さ) (魚) (し) (肉) (い) (卵) (な) (豆) (い) (果物)

認知症を予防する。

認知症の発症を遅らせるのに効果的といわれるものです。将来のために今日から始めてみませんか？

- ◆できそうorもうやっている・・・○
- ◆頑張ればなんとかできるかも・・・△
- ◆むり!・・・×

二が狙い目!

- ・2、3日遅れの日記をつける ()
- ・レシートを見ずに家計簿をつける ()
- ・料理は何品か同時進行で作る ()
- ・会話するときには、人の気持ちに注意を向ける ()
- ・仕事や計算をテキパキ行う ()
- ・効率のいい買い物の計画を立てる ()
- ・旅行の計画を立てる ()
- ・頭を使うゲームをする ()
- ・新しいことに挑戦する ()

New-Washoku 乳和食

今日から始める乳和食

ミルクつけつゆそうめん

食塩相当量 **30%カット!**

材料 (2人分)

- <ミルクつけつゆ>
 - 牛乳 200ml
 - めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
 - そうめん 2束(200g)
- <薬味>
 - ねぎまたは青じそ 適宜
 - すりごま 適宜
 - おろししょうが 適宜

作り方


- めんつゆと牛乳を合わせて、ミルクつけつゆを作る。
- そうめんをゆで、ゆで上がったザルに上げて水洗いし、器に盛る。
- そうめんを1につけながら、薬味をたっぷり入れていただく。

エネルギー 425kcal | カルシウム 142mg | 食塩相当量 1.4g

調味料をわるのぼす

牛乳、乳製品で認知症発症が防げる?!

牛乳、乳製品の摂取で血管性認知症、アルツハイマー病の**発症リスクが有意に低下**したとの研究結果が得られました！今日から乳製品生活を始めてみませんか？



心身ともに おげんきで!