



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

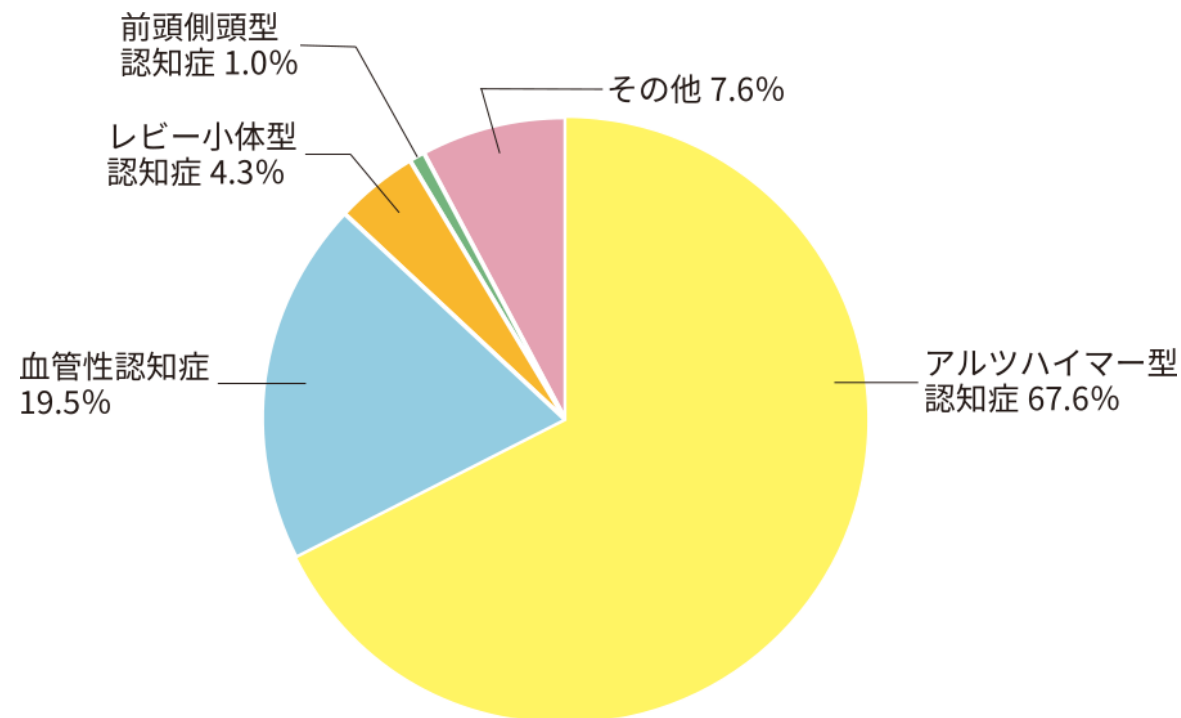
認知症予防のための食事

2025年11月 産業医 長濱さつ絵

認知症とは

- 「認知症」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態
- 65歳以上では、3人に1人が認知機能にかかわる症状がある
- 約60%はアルツハイマー型認知症が原因で、約20%は脳血管型認知症
- 予防のためには、生活習慣病予防、**食事**、**運動**など

主な認知症の種類別割合



[厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」平成23年度～平成24年度 総合研究報告書\[pdf\]](#)



認知症予防の食事

- たんぱく質：魚、肉、豆類
 - 良質な脂質：魚、オリーブオイル、亜麻仁油、えごま油、ナッツ類
 - 加工食品・砂糖を控える
-
- 地中海食…野菜・果物・魚・豆類、オリーブオイル中心
 - 日本食…魚・野菜・大豆・海藻・発酵食品が多い、油が少なめ



タンパク質（アミノ酸）

- 足りないと疲労感、むくみなどいろいろな症状
- たんぱく質を多くとっている人は認知症にもなりにくい（という最近の研究論文報告）
- 卵、肉、魚、乳製品、豆類
- 必須アミノ酸…体内で合成できないアミノ酸9種類



トリプトファン

- 必須アミノ酸のひとつ
- 肉、魚、大豆製品、乳製品、ピーナッツ、バナナ、卵
- 幸せホルモン・睡眠ホルモンの材料
- トリプトファン→セロトニン→メラトニン
- セロトニン…うつ病で低値
- メラトニン…睡眠ホルモン（抗がん作用、体重増加抑制効果もあるかも）



脂質

常温で固まる脂
とり過ぎると、動脈硬化・
心疾患のリスクが高まる

脂肪酸

飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸

オメガ9系

オレイン酸

オリーブオイル

α -リノレン酸

シソ油、エゴマ油

オメガ3系

EPA

魚介類

DHA

魚介類

必須脂肪酸
多価不飽和脂肪酸

リノール酸

オメガ6系

γ -リノレン酸

アラキドン酸

普段の食事で自然にたくさん
摂れている

オリーブ油を1日7g以上摂る人は、
摂らない人より、認知症による
死亡リスクが約3割低い

脳神経機能
を高く保つ
のに必要

心筋梗塞や脳
梗塞・認知症
の予防効果

人間が体内で生成できない
脂肪酸で、代謝や神経機能
維持に必要

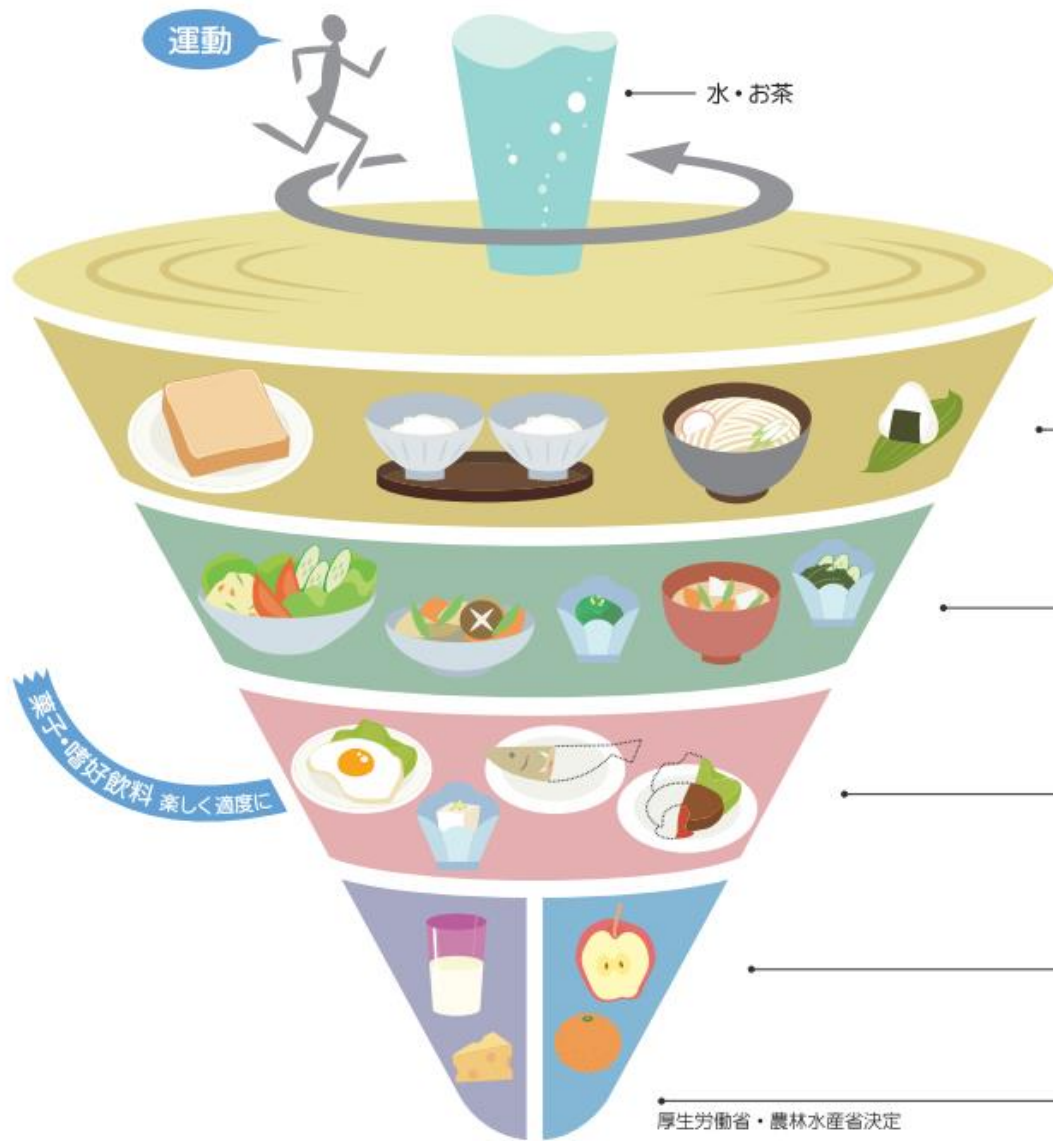


マヨネーズをオリーブ油にすると認知症死亡が14%低下

ナッツ類と健康

- くるみ…オメガ3（ α リノレン酸）多い
- アーモンド・ピーナッツ…オメガ9（オレイン酸）多い
- カシューナッツ・ピスタチオ…オレイン酸
- 食物繊維・ビタミンE、ミネラルも多い
- 腹もちもよい！
- なるべく無塩のものを選ぶ
- 1日20g～30gくらい
- 認知症や認知機能低下のリスクが低い
傾向があるという観察研究が多数





食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 =		=		=		=	
	ごはん小盛り1杯		おにぎり1個		食パン1枚		ロールパン2個
1.5つ分 =		2つ分 =		=		=	
	ごはん中盛り1杯		うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティー

1つ分 =		=		=		=		=		=		=	
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		具たくさん味噌汁		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこソテー
2つ分 =		=		=									
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮ころがし								

1つ分 =		=		=		2つ分 =		=		=	
	冷奴		納豆		目玉焼き一皿		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身
3つ分 =		=		=							
	ハンバーグステーキ		豚肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ						

1つ分 =		=		=		=		2つ分 =	
	牛乳コップ半分		チーズ1かけ		スライスチーズ1枚		ヨーグルト1/2パック		牛乳瓶1本分

1つ分 =		=		=		=		=		=	
	みかん1個		りんご半分		かき1個		梨半分		ぶどう半房		桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

NOVA分類：超加工食品は栄養が少ない

分類		定義	主な例
グループ1	未加工またはほとんど加工していない食品	- 素材をそのまま使用 - 調理加工、乾燥、アルコール発酵などの加工をされた食品	新鮮な野菜、果物、牛乳、卵、米、豆、無塩ナッツ、肉・魚の切り身、砂糖などを加えていないジュース、ヨーグルト
グループ2	手料理に使われる食材	家庭やレストランの厨房でグループ1の食品を使って手作り料理をするときに使う食材	塩などの調味料、植物油、バター、でんぷん
グループ3	加工食品	グループ1の食品とグループ2の食材を使って作られる食品	缶詰、瓶詰、砂糖を使ったドライフルーツ、チーズ、燻製肉、パン屋さんの手作りパン、グループ1を家庭で調理したもの
グループ4	超加工食品	- 工場などで大量に作られる食品 - 保存料、人工甘味料や添加物を過剰に加えた食品 - 食品がほとんど含まれていないこともある	炭酸飲料、清涼飲料水、ジュース、ソーセージ、クッキー、飴、フルーツヨーグルト、インスタントのスープ、インスタント麺、工業製品のお菓子、砂糖が添加されたミルク・フルーツジュース、パッキングされた菓子パン、肉加工品（ミートボール、チキンナゲット）

超加工食品

- 超加工された食品と飲み物。工業生成されたもの。工場でパッキングされたもの。食品全体が含まれていないもの、あるいは食品がほとんど含まれていないもの。
- 例：炭酸飲料水、ソーセージ、ビスケット、クッキー、飴、フルーツヨーグルト、インスタントのスープ、インスタントヌードル、工業製品のお菓子、砂糖の添加されたミルク・フルーツジュース、パッケージされた菓子パン、肉加工品など

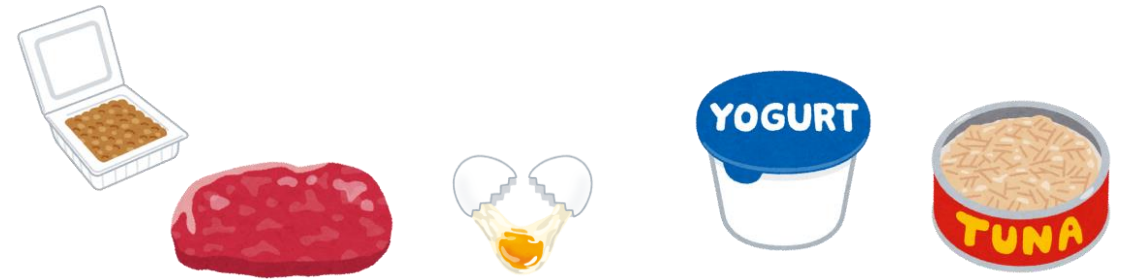


超加工食品の摂取が多いと

- 死亡率が増加 ([Rico-Campa A. BMJ. 2019](#))
- がんが増加 ([Fiolet T. BMJ. 2018](#))
- 心血管リスクが増加 ([Bonaccio M. Eur Heart J. 2021](#))
- 認知症が増加 ([Li H. Neurology. 2022](#))
- 認知機能が低下 ([Gomes N. JAMA Neurol. 2022](#))
- うつ病が増加 ([Samuthpongton C. JAMA Netw Open. 2023](#))



お勧めの栄養素（私見）



- たんぱく質・必須アミノ酸
メラトニン（睡眠ホルモン）、セロトニン（抑うつ）の原料

- 必須脂肪酸：リノール酸、αリノレン酸、DHA、EPA
神経の原料

魚、ナッツ類
エゴマ油・亜麻仁油…1日スプーン1杯

- ビタミンB群…B6、B12、葉酸など
細胞分裂などに関係
余分は尿から排出されるので毎日取る

- なるべく加工の少ないものを選ぶ



30日分280円



ご清聴ありがとうございました

