



／ おしえて！管理栄養士さん！ ／

マインド食ってどんな食事？

マインド食とは、地中海式食事法（生活習慣予防に良い食事法）とDASH食（高血圧改善のための食事法）を組み合わせた認知症の予防に役立つと注目されている食事法です。

なにを食べればいいのか？

積極的に摂るべき食品

- ・ 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（優先的に使う）
- ・ ワイン（1日グラス1杯まで）

控えるべき食品

- ・ 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）

マインド食の研究の結果について

ラッシュ大学医療センターが58～98歳の932名を対象に、食事とアルツハイマー型認知症の予防効果の関連性について4年半かけて調査・研究したところ、「マインド食を厳密に守って食事を摂ったグループ（15項目中9項目を達成）は、5項目以下の達成率のグループと比べ、**アルツハイマー型認知症の発症リスクが53%減少した**」という結果が得られたそうです。

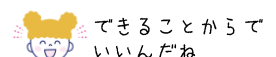


でも・・・
全部守るのは
たいへん



さらに

適度を実施したグループからも発症リスクの35%の低下が認められたという結果も出ており、マインド食であれば**部分的な実施でも認知症の発症予防効果が期待できる**という結果が出ています。



「減塩」も重要

ご紹介したマインド食はアメリカ版のもので、日本人にどれだけ効果があるか研究中です。日本人の食生活は塩分摂取量が多めになりがちです。塩分の過剰は、高血圧のリスクが上がり、最終的に脳の血管を傷つけてしまう可能性があります。**認知症予防のために塩分の取り過ぎにも注意が必要です。**

鶏肉とミックスナッツの キーマカレー

材料（2人分）

・鶏ひき肉（むね）	200g
・素焼きミックスナッツ	70g
・たまねぎ	120g(1/2個)
・にんじん	50g(1/2本)
・すりおろししょうが	小さじ1/2
・すりおろしにんにく	小さじ1/2
・カレー粉	大さじ2
・トマトケチャップ	大さじ2
・ウスターソース	大さじ2
・オリーブオイル	小さじ2
・もち麦ご飯	340g



できあがりイメージ

作り方

- ①たまねぎ・にんじんをみじん切りにし耐熱容器に入れ電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱しにんにく・しょうがを中火で炒める。香りが立ったらひき肉・たまねぎ・にんじんを加え、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ③カレー粉を加えてよく混ぜ合わせたらトマトケチャップ・ウスターソース・水1/2カップを加え、煮詰めながら炒める。
- ④水分が減ってトロっとしてきたら麦ごはんの上に盛り付けて完成♪

1人分の栄養価

・エネルギー	654kcal
・たんぱく質	24.6g
・脂質	24.2g
・炭水化物	86.5g
・食塩相当量	0.9g
・食物繊維	11.4g



ポイント

カレー粉を使用することで、市販のカレールーよりも塩分・糖分・脂質を抑えることができます。「もち麦」や「ナッツ」には食物繊維が豊富に含まれており、食感がアクセントになる楽しい食材なので、普段の食事にぜひ取り入れてみてください。

サーモンのマリネサラダ

材料 (2人分)

- ・ スモークサーモン 60g
- ・ トマト 1個
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ ミックスナッツ 16g
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ レモン汁 大さじ2
- ・ 砂糖(ラカント顆粒) 小さじ1
- ・ 塩こしょう 少々



できあがりイメージ

作り方

- ①スモークサーモンとトマトを一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、5分ほど水にさらす。ミックスナッツは細かく刻む。
- ②ボウルにオリーブオイル、レモン汁、砂糖、塩こしょうを入れ、混ぜる。
- ③②にサーモン、トマト、水気を切った玉ねぎを入れてよく混ぜる。冷蔵庫に30分ほど入れ、味をなじませる。
- ④お皿に盛り付けて刻んだナッツをかけたら完成。

1人分の栄養価

- ・ エネルギー 250kcal
- ・ たんぱく質 9.9g
- ・ 脂質 20.2g
- ・ 炭水化物 9.3g
- ・ 食塩相当量 1.2g
- ・ 食物繊維 1.8g



ポイント

砂糖はラカント顆粒を使用し、エネルギーを控えめにしました。
火を使わないので、手軽にマインド食を摂取することができます☆

スパニッシュオムレツ

材料 (2人分)

- ・卵 2個
- ・じゃがいも 1/2個
- ・にんじん 1/4個
- ・パプリカ (赤) 1/4個
- ・ほうれん草 1束
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ケチャップ (お好みで)



できあがりイメージ

作り方

- ①じゃがいも・にんじん・パプリカを1cm角に切る。じゃがいもとにんじんは耐熱皿にラップをかけ600w2分電子レンジで火を通す。ほうれん草は、3cm間隔に切る。
- ②ボウルに卵を割り、塩こしょうで調味する。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、先にじゃがいもとにんじんを炒める。軽く炒めたらパプリカとほうれん草も入れて炒める。
- ④③が均等になるように散らばせて②を入れる。
- ⑤蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにして、焼けたらひっくり返して1分ほど焼く。

1人分の栄養価

- ・エネルギー 143kcal
- ・たんぱく質 7.2g
- ・脂質 10.0g
- ・炭水化物 8.4g
- ・食塩相当量 0.3g
- ・食物繊維 3.7g



ポイント

緑黄色野菜を多く入れてみました。調理自体も簡単です◎
オムレツなら普段野菜を摂らない方でも簡単にとることができます。
季節の野菜や自宅にある野菜をいれてアレンジするのもいいと思います。