



＼ 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？

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。

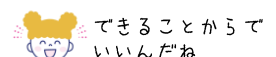


さらに

でも・・・
全部守るのは
たいへん



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。



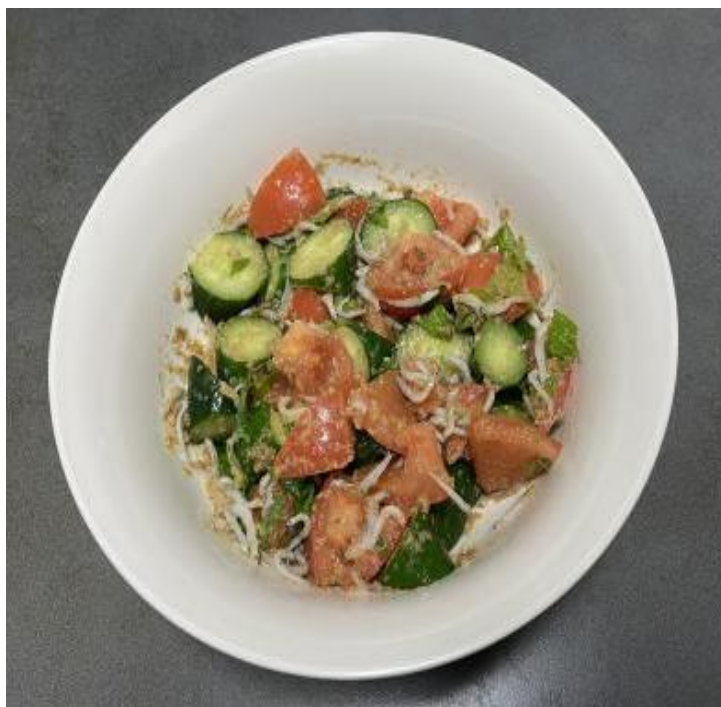
「減塩」も重要

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。**

トマトときゅうりの さっぱりサラダ

材料（2人分）

- ・ トマト 200g
- ・ きゅうり 200g
- ・ 大葉 2g（5枚）
- ・ しらす 35g
- ・ すりごま 15g
- ・ ポン酢 18g
- ・ ごま油 7g



できあがりイメージ

作り方

- ① トマトはへたを取り、きゅうりとともに乱切りにする。大葉は粗めに千切りをする。
- ② ボウルにポン酢、ごま油、すりごまを入れて混ぜる。
- ③ ボウルにトマト、キュウリ、しらす、大葉を加えて混ぜる。

1人分の栄養価

- ・ エネルギー 135kcal
- ・ たんぱく質 7.6g
- ・ 脂質 8.1g
- ・ 炭水化物 10.0g
- ・ 食塩相当量 1.3g
- ・ 食物繊維 3.2g



ポイント

しらすでカルシウムも摂れてさっぱり食べやすく、赤と緑で彩りも華やか♪
豆腐やしょうがを加えたりお好みでアレンジしやすい！

なすとシーフードのペスカトーレ

材料（2人分）

- ・全粒粉パスタ
- ・なす 大1/2 (150g)
- ・シーフードミックス(イカ・エビ) 150g
- ・玉ねぎ 100g (1/2個)
- ・トマト缶 400g
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・コンソメ 小さじ2
- ・にんにく 2片
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々



作り方

- ①玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ②なすをさいの目に切る。
- ③トマト缶はホールトマトの場合は細かく刻んでおく。
- ④フライパンにオリーブオイルをしいて、にんにくを炒める。
- ⑤玉ねぎ、なすを加えて炒める。
- ⑥トマト缶、コンソメを入れて弱火～中火で煮る。
- ⑦シーフードミックスを加え、煮る。
- ⑧塩、黒こしょうで味を調える。
- ⑨茹でたパスタを湯切りをして加え、混ぜ合わせる。

できあがりイメージ

1人分の栄養価

・エネルギー	611kcal
・たんぱく質	31.0g
・脂質	19.4g
・炭水化物	89.9g
・食塩相当量	2.1g
・食物繊維	7.7g



ポイント

全粒粉パスタは食物繊維やビタミン・ミネラル・ポリフェノールなどが一般的なパスタより多く含まれていて栄養価が高いです！
玉ねぎのみじん切りが大変だと思う方は、薄切りでもOKです。
トマト缶はカットトマトを使用すると、調理時間が短縮できます。

鮭の南蛮漬け

材料（2人分）

- ・ 鮭…200g
- ・ 塩…少々
- ・ 酒…少々
- ・ 片栗粉…適量
- ・ たまねぎ…1/4個
- ・ ピーマン…1個
- ・ にんじん…1/2本
- ・ 生姜…お好きな量
- ・ ごま油…小さじ1
- ・ 酢…大さじ2
- ・ しょうゆ…大さじ1
- ・ 砂糖…大さじ1



できあがりイメージ

作り方

- ① 鮭に塩と酒を10分ほどなじませておく。
10分経ったら、キッチンペーパーで水分をふき取り片栗粉をまぶしておく。
- ② たまねぎは薄切り、ピーマン、にんじん、生姜は千切りにする。
- ③ 鍋にごま油をしき、②で用意した材料をすこししんなりするまで炒める。
- ④ 火を弱火にして、調味料を入れ砂糖がとけるまで火にかける。
- ⑤ ①の鮭を多めの油でこんがりとするまで揚げ焼きにする。
- ⑥ やけたものを、南蛮酢の中に戻して調味液と絡ませておく。
- ⑦ お皿に盛り付けて完成☆

1人分の栄養価

・ エネルギー	296kcal
・ たんぱく質	24.5g
・ 脂質	6.8g
・ 炭水化物	22.7g
・ 食塩相当量	3.7g
・ 食物繊維	1.8g



ポイント

酢でさっぱりしているので食欲がわかない時でも食べやすい一品です。
南蛮漬けは鮭に限らず、ほかの魚やお肉にも相性が抜群です！