



＼ 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。

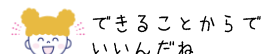


でも・・・
全部守るのは
たいへん



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。**

鶏肉のトマト煮込み

材料 (2人分)

・鶏もも肉	200g
・しめじ	100g
・玉ねぎ	1/2個
・ピーマン	2個
・カットトマト缶	400g
・水	200ml
・コンソメ顆粒	大さじ1
・にんにく	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブオイル	大さじ1



できあがりイメージ

作り方

- ① しめじの石づきを切り落として手でほぐす。
- ② 玉ねぎはくし切りにする。
- ③ ピーマンは乱切りにする。
- ④ 鶏もも肉は一口大に切る。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルをひき、①、②、③、④、すりおろしたにんにくを加え軽く炒める。
- ⑥ カットトマト缶、水、コンソメ顆粒を入れ蓋をし、弱火で15分ほど煮込み、鶏肉に火が通ったら塩、こしょうで味をととのえる。

1人分の栄養価

エネルギー	330kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	21.2g
炭水化物	18.9g
食塩相当量	2.2g
食物繊維	5.6g



ポイント

トマトの酸味でさっぱりしているのでとても食べやすい一品です。
お好みの野菜を追加してアレンジして作ることもできます。

さばと大豆の炊き込みご飯

材料 (2人分)

・ 白米	1合
・ 炊飯用雑穀米	30g
・ 水煮さば缶	60g
・ 水煮大豆	50g
・ にんじん	3cm(50g)
・ ごぼう	1/3本
・ ねぎ	適量
・ 水	適量

A 酒	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
A 顆粒スープの素	小さじ1



できあがりイメージ

作り方

- ①米をとぎ、ザルに上げておく。
- ②にんじんは皮をむいて大豆と同じくらいの大きさの角切りにする。ごぼうはさがきにする。
- ③炊飯器に洗った米、炊飯用雑穀米、Aの調味料、さば、水煮大豆、にんじん、ごぼう、適量の水を入れて炊飯ボタンを押す。
- ④炊き上がったら15分ほど蒸らす。その後しゃもじでかき混ぜ、茶碗に盛る。ねぎをちらして完成。

1人分の栄養価

エネルギー	436kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	6.8g
炭水化物	75.5g
食塩相当量	3.3g
食物繊維	4.5g



ポイント

炊き込みご飯は簡単に調理ができるので、忙しい時や調理が面倒な時におすすめです。また、さばには血液をサラサラにするDHAやEPAが豊富に含まれています。ぜひ日々の食事に取り入れてみてください！

タラの豆乳スープ

材料（2人分）

- ・ タラ 240g(2切れ)
- ・ かぼちゃ 80g(1/8個)
- ・ 玉ねぎ 120g(1/2個)
- ・ にんじん 50g(1/2個)
- ・ 豆乳 300ml
- ・ 水 100ml
- ・ アーモンド 5g
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ コンソメ 小さじ2
- ・ 塩こしょう 少々



できあがりイメージ

作り方

- ①タラを半分にカットし、塩を振って10分ほど置いたら、キッチンペーパーで軽く水分を拭き取る。
かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんを一口サイズにカットする。
- ②鍋にオリーブオイルをひき、中火でタラを焼く。
焼けたら皿に取り出しておく。
- ③鍋に水、野菜を入れ野菜に火が通るまで煮る。
(電子レンジを使用すると時短!)
- ④野菜に火が通ったら弱火にし、タラ、豆乳、コンソメを加えてじっくり煮る。
塩こしょうで味を調節し、砕いたアーモンドをかけたら出来上がり。

1人分の栄養価

エネルギー	280kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	11.4g
炭水化物	17.7g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	3.5g



ポイント

家に常備してある野菜で手軽かつ継続して作れる料理を意識しました。野菜や魚はアレンジがきくので、タラをサケやサワラに代えてもおいしく召し上がれます。