



？ 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。

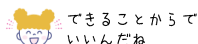


さらに

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。

マインド食レシピ

たんぽぽ薬局
管理栄養士
阿部なつみ 監修

ツナ入り白和え

材料（2人分）

- ・ 木綿豆腐 1/2丁
- ・ ほうれん草 90g(3束)
- ・ にんじん 70g(1/2本)
- ・ ツナ 30g
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ すりごま 大さじ1



できあがりイメージ

作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、お皿などおもしになるものに乗せ、30分程冷蔵庫に置き水切りをする。
- ②ほうれん草とにんじんを水洗いし、にんじんは皮をむき、3cm程度の千切りにする。
- ③にんじんを柔らかくなるまで茹で、水気をきる。ほうれん草は1分ほど茹で、冷水で洗い流す。水気を切り、4cm程度の長さにきる。
- ④ボウルに木綿豆腐を入れ、崩すようにして潰す。すりごまを加え、混ぜ合わせ、茹でたほうれん草とにんじん、ツナを加えさらに混ぜ、最後にしょうゆと砂糖を入れ、味付けをする。
全体に味がなじんだら完成！★

1人分の栄養価

エネルギー	165kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	10.3g
炭水化物	9.9g
食塩相当量	1.3g
食物繊維	3.2g



ポイント

- ・ 最初の豆腐の水切り・野菜を茹でた後にしっかりと水気をとることで水っぽくならず美味しく仕上がります。
- ・ 具材にきのこやさつまいもなどを入れてアレンジしてみるのもおすすめです！

鶏肉のレモン蒸し焼き

材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 250g(1枚)
- ・キャベツ 100g(2枚)
- ・アスパラガス 30g(3本)
- ・レモン 30g(1/4個)
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・白ワイン 大さじ2

A

- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・粒マスタード 小さじ1/2



できあがりイメージ

作り方

- ①鶏肉は皮目を下にし、めん棒で1cmの厚さになるよう叩き、塩こしょうをすり込む。
- ②レモンは3mmの半月切り、キャベツは一口大、アスパラガスは固い部分とはかまを取り除き5cmの斜め切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを強めの中火で熱し、①の鶏肉を皮目を下にして3分ほど焼いて焼き色がついたら上下を返す。鶏肉の上に②をのせ、白ワインをふり、蓋をして弱火で7~8分蒸し焼きにする。
- ④鶏肉を取りだし、食べやすい大きさに切って、器に野菜と盛りつける。
- ⑤混ぜ合わせたAをかけて、完成。

1人分の栄養価

エネルギー	326kcal
たんぱく質	34.4g
脂質	21.6g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	1.4g



ポイント

鶏むね肉を叩いて均一の厚さにすることで生焼けを防ぎ、また硬くならず柔らかく美味しく仕上がります♪

鯖缶コールスロー

材料 (2人分)

- ・鯖の水煮缶 190g (1缶)
- ・キャベツ 300g
- ・にんじん 120g
- ・塩 ひとつまみ

A

- ・ヨーグルト(無糖) 大さじ4
- ・レモン汁 大さじ1
- ・ラカント 大さじ1 (砂糖でも可)
- ・オリーブオイル 大さじ1



できあがりイメージ

作り方

- ①キャベツ・にんじんを千切りにする。
- ②①に塩を加え軽く揉み、10分おく。水分が出たら軽く絞る。
- ③②にAを加え、鯖を加えよく和える。(鯖缶は固形部分のみを使用する。)
- ④10分ほど置き、味が馴染んだら盛り付ける。

お好みでコショウやパセリをかけて完成!

1人分の栄養価

エネルギー	310kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	18.9g
炭水化物	16.3g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	3.8g



ポイント

マインド食で摂ると良いとされている緑黄色野菜(にんじん)・その他の野菜(キャベツ)・オリーブオイル・魚(鯖)を火や電子レンジを使用せず、手軽に摂ることが出来ます^^ また、キャベツに含まれる「グルタミン酸」は記憶力を高める効果があり、ヨーグルト等に含まれるビタミンB2と一緒に摂ることで吸収率がUPします!!