

食卓が寂しいと 認知症になりやすい？

Q 品数の少ない食事がよくないのはなぜですか。

**A 低栄養になりやすく、認知症の
リスクが上がるからです。**

近年、高齢者の低栄養が問題になって

います。毎日の食事で栄養が足りず、気付かないうちに体力が低下している人が多いのです。

原因の一つは、**粗食**が健康に良いと思いきみ、カロリー控えめの質素な食事をしている人が多い

こと。また、一人で食事をする**孤食**が増え、簡単なメニューばかりで栄養バランスを崩す人もいます。暑さで食欲が落ちやすい夏は、特に注意が必要です。
低栄養は認知症のリスクも高めます。脳への栄養が足りなくなるほか、

体力の低下から活動量が減ることで、脳への刺激も乏しくなるからです。

中年期の食事はメタボ予防を意識しなければなりません**が、高齢期では低栄養予防のほうが大切。**

筋力が落ちないように、動物性脂肪やタンパク質をしっかり摂りましょう。

肉料理は週に2〜3回、魚料理は4〜5回のバランスが目安です。1回で食べられる量が減るため、1日3回の食事で、さまざまな食品からバランスよく栄養を摂ることを目指しましょう。

さらに、食事を楽しむことも大事です。家族や友人と会話しながら食卓を囲んだり、料理の盛り付けを工夫したりすると

脳への刺激になり、認知症予防につながります。

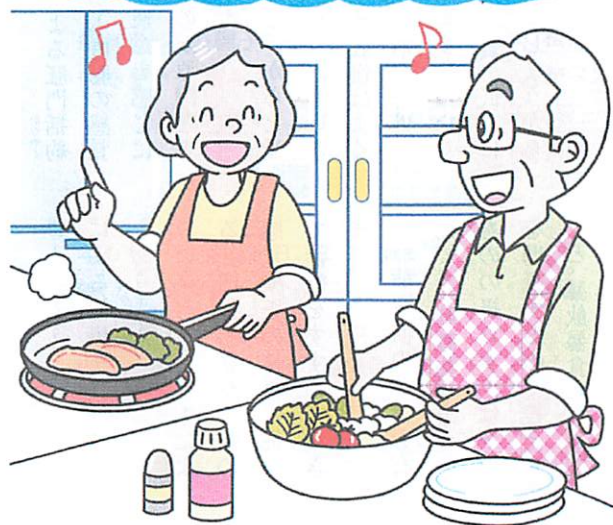
食事とともに重要な

のが水分の補給です。身体に不可欠な水分が不足している状態を脱水と呼びます。脱水は認知機能の低下を招き、すでに認知症の人は症状が悪化します。

高齢者はもともと体内の水分が若い人より5%ほど少ないため、脱水を起こしやすいのですが、トイレに行くのが億劫で水分を控えたり、喉の渴きを感じにくくなっている人もいます。

朝、目覚めた時や入浴後、夜寝る前など、喉が渇いていなくても、意識してこまめに水分を摂るように心掛けましょう。

食事を楽しむ工夫をしましょう！



食事を楽しむヒント

食卓を工夫し、食事を楽しみながら味わうことで認知症を予防しましょう。

丼ものなどの一品料理には、小鉢などもう一皿追加を心掛ける	一つの料理に 多種の素材 を使い、彩りを増やす	新商品 を見かけたら試してみる
新しい食器を購入して、気分を変え	旬の食材で 季節感 を演出する	料理の盛り付けや テーブルセッティング に凝る
本やインターネットを参考に 新しいレシピ に挑戦する	友人を招き、 食事会 でおもてなしする	たまには 外食 を楽しむ
好きなジャンルの料理を 食べ歩き する	離れた土地の名物を お取り寄せ する	天気がいい日は お弁当 を作って公園へ



指導 浦上克哉

鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会理事長