

食べるネットなな通信

NO.39



食生活を通して地域住民の健康をサポートする

発行：特定非営利活動法人 ななクラブ

〒572-0834 寝屋川市昭栄町 15 番 13-101 号

Tel/Fax : 072-820-7751 E-mail : nanaclub@r8.dion.ne.jp

URL : <http://www.nanaclub.or.jp/>

2025 年 1 月発行



本年もどうぞよろしく願い申し上げます

●「MCI 軽度認知障害」を知っていますか？
軽度認知障害は (Mild Cognitive Impairment) のことで、認知症と健常な状態の「中間のような状態」です。認知レベルが低下しているが、日常生活を基本的には正常に送ることができている状態を指します。慣れない場所へ行った時、新しい機械を使うことは苦手、日常生活もテキパキと行うことは難しくなっています。現在約400万人と推定されています。

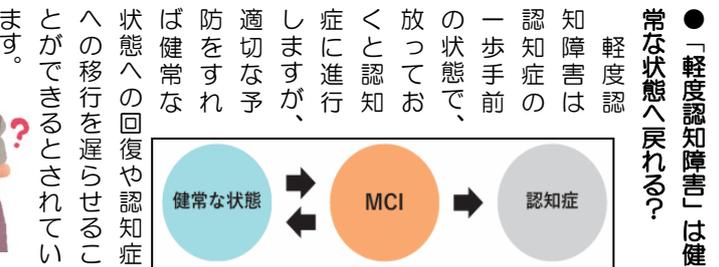
●「軽度認知障害」は健常な状態へ戻れる？
軽度認知障害は認知症の一步手前の状態で、放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすれば健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることができるかとされています。

●「軽度認知障害」の進行を遅らせる食事は？
ポイント①
色々な食品を摂取する
たくさん種類の食品を食べることで認知機能が低下するリスクを減らすことができます。と報告されています。この飯、パン、麺類などの主食に、魚、肉、卵、豆、野菜などのおかず、それに加えて果物、ナッツ、乳製品など、色々な食品を摂取しましょう。欠食したり、同じものばかり食べる「ばっかり食」では良好な栄養状態は維持できません。

●「五感」を刺激する食事は？
ポイント②
食事は栄養素の補給だけでなく味覚・嗅覚・触覚・聴覚・視覚の五感を刺激します。旬の食材、温かいもの、冷たいもの、煮る、炒める、揚げる、ゆでる、蒸すなど和洋中の調理法を取り入れ、彩りを鮮やかに盛り付けて身体全体で食べ物を受け止めましょう。

●「五感」を刺激する食事は？
ポイント③
何を食べるかという食事内容が注目されますが、ここで誰とどのよう食べるかという食事環境も大切です。一人で食べる孤食は誰かと一緒に食べる共食に比べて、認知機能の悪化と関連することが報告されています。おいしいものを誰かと一緒に会話しながら笑顔で食べると、身体だけでなく心も満たされます。

●最後に一言・・・
脳の重さは体重の2%程度ですが、エネルギー摂取量の20〜25%を消費する大食いです。しっかり食べて脳と身体を元気に！



●「軽度認知障害」の進行を遅らせる食事は？
ポイント④
孤食より共食
何を食べるかという食事内容が注目されますが、ここで誰とどのよう食べるかという食事環境も大切です。一人で食べる孤食は誰かと一緒に食べる共食に比べて、認知機能の悪化と関連することが報告されています。おいしいものを誰かと一緒に会話しながら笑顔で食べると、身体だけでなく心も満たされます。

●最後に一言・・・
脳の重さは体重の2%程度ですが、エネルギー摂取量の20〜25%を消費する大食いです。しっかり食べて脳と身体を元気に！

活動報告

「全国栄養士大会・オンライン」

2024 年 10/9~12/8



日本栄養士会では、すべての人々の健康維持・増進を目的に、8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日までを「栄養週間」としています。全国栄養士大会は、この「栄養の日・栄養週間」事業の一環として、全国の管理栄養士・栄養士が、現場で使える知識やスキルを身につけることを目的に、2017年から始まり、一つの会場に管理栄養士・栄養士が集まり開催されていましたが、2020年度からは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響でオンライン開催となりました。今年度は10月9日から12月8日までの約2か月間、オンラインで開催されました。内容は、管理栄養士・栄養士の現場で役立つ講演22本の視聴、協賛企業によるオンライン展示会など様々なコンテンツが展開され、会場に向くことなく、自宅で参加できるものになっています。

今回のテーマは「認知」自分を知り、相手も知る」です。管理栄養士・栄養士は、栄養指導などで様々な人と関わり、相手を理解することが求められます。そこで必要な「認知」の知識。講演内容は、このテーマである「認知特性」などの他、「認知症の人を知る」「透析予防の栄養管理」「高齢者のフレイル予防」がんと食べ物との関係」など、多種多様な興味深いものでした。全国栄養士大会を通して、新しい知識に触れ、現状に立ち止まらず学び続けることの大切さをあらためて感じました。

これからも、ななクラブはメンバーそれぞれが自己研鑽に努め、正しくわかりやすい健康栄養情報を発信して、地域の皆さんの健康をサポートしていきます。



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
「あたまとからだを元気にするMCIハートアップ」

