

# 認知症を予防しよう～食事～

## 食べることを大切にしましょう

毎日のバランスの良い食生活は、生活習慣病や認知症予防にとっても大切です。日ごろの食事の摂り方も見直していきましょう。

低栄養を防ぐことは、生活の質の維持や認知症予防につながります。

持病があり食事療法を行っている人は、主治医・栄養士と相談しましょう。

### <食事 ～4つのポイント～>

#### ①主食と主菜をしっかり食べましょう

- ・ごはん、パン、麺などの主食は「エネルギー」、魚・肉、卵、大豆製品等の主菜は「たんぱく質」の重要な補給源です。
- ・食事量が減少しないように1日3食、副菜（体の機能を調整するビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜・海藻）も意識して食べましょう。

#### ②水分を十分に摂りましょう

- ・色々な病気から身体を守るためには、脱水を予防することが大切です。

#### ③よく噛んで食べましょう

- ・時間をかけ、よく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎや肥満の予防につながります。
- ・定期的に歯科受診し、口腔ケアを実践して虫歯や歯周病を予防することも大切です。

#### ④食事・運動・休養(睡眠)などの生活リズムを整えましょう

- ・食べることは、楽しみや満足感が得られ、栄養状態を良くすることにつながります。
- ・1か月に1度、体重測定を行い体調の確認をしましょう。

