

# 栄養科だより ビーンズ

北信総合病院  
栄養科発行  
平成26年4月14日  
《第71号》



神経内科部長  
山崎 正志

## 認知症と食べ物

最近、某放送局の「・・・ガッテン」を代表として認知症をテーマとしたテレビ番組をよく見かけます。認知症の患者さんは、今後数十年は増加の一途で大きな社会問題でもあります。認知症に良い食べ物は？と質問されることがあります。それはズバリ生活習慣病に良いとされる食事です。生活習慣病とはその名の通り食生活や運動習慣といった生活習慣が主な要因となって発症する高血圧、糖尿病、脂質異常症を代表とした病気で動脈硬化を進めます。生活習慣病があると認知症の発症を高めるという確かな報告もあります。では認知症の原因となる病気の代表はご存知でしょうか。アルツハイマー病と脳血管性認知症です。脳血管性と言うのは脳梗塞等の脳の血管が動脈硬化等でつまって脳神経が障害されおこす認知症で、まさに動脈硬化を進める生活習慣病と直結します。一方アルツハイマー病は動脈硬化が無くても発症します。しかしそれも生活習慣病に良いとされる食事がアルツハイマー病をある程度予防する可能性が言われています。

ここでまめ知識その1。アルツハイマー病はまだ原因ははっきりしていませんが、脳の中にアミロイドと言う異常なタンパク質がたまる事と関係していると考えられています。異物が体の中にあると体は炎症と言う反応を起こ

してきます。アルツハイマー病では脳に慢性的な炎症を起こしているという考えがあります。実は動脈硬化も動脈の血管の壁に脂質を中心にとまっていき、炎症を起こしていると考えられています。そこで炎症を抑える抗炎症作用のあるDHAやEPAと言った不飽和脂肪酸を多く含んだ魚が良いとされます。

まめ知識その2。脳の重さは体重の2%程度しかありません。しかし、エネルギーの消費はなんと全体の20%もしめます。脳が働くには沢山のエネルギーを消費していますが、それは物が燃えると同じで酸化と言う反応が起き、活性酸素と言う人体に害な悪玉酸素がつくられます。鉄が錆びるのも酸化で、赤くなってぼろぼろになってくのと同じ様なものです。脳も体もぼろぼろになって老化を進める原因の一つでもあります。そこで活性酸素を抑える抗酸化作用のあるビタミンC、E、ベータカロチン等を沢山含んだ野菜や果物が良いとされます。

ではサプリメントや良いと言われる食材だけ沢山摂れば良いかと言うとそれでは必ずしも効果が出ません。やはり料理をして食事パターン全体の複合的な作用が重要と言われています。その代表として魚、野菜、豆類、果物、繊維食品、ワインを中心とした地中海式食事が良いと言われていて、アルツハイマー病の発症を40%下げます。一方、和食も魚と野菜、豆類が豊富で十分に良い料理です。ただし日本酒は地中海料理の酒、特に赤ワインにはかえません。赤ワインに沢山含まれているポリフェノールは抗酸化作用が強く良いとされています。そこで最後に気になるアルコール量についてですが、適量は認知症にも良いとされています。基本的には1日1合程度までです。過ぎたるは及ばざるが如しと言うより、脳にとってアルコールは過ぎたるは毒になりますのでご注意ください。

## 義母（はは）への感謝

南六階師長

池田美佐子

昨春秋、義母が圧迫骨折を患い、寝込んでしまったことがあった。日頃より、帰りの遅い私にかわり、野菜作りから家事一切を担ってくれていたため、私の休日は、忙しいものとなった。リンゴ、野菜、大根などの収穫をし、タマネギの植え替えも初めて体験した。

冬野菜の保存の仕方もあることのでき、野菜作りの大変さを経験することができた。また、患者さんにも野菜作りのコツも教えてもらい、今まで何もしなかった嫁を反省した年でもあった。当たり前前であった野菜は、当たり前前にはないことを思い、食事をするようになった。改めて義母に感謝し、これからは、野菜作りの新人の私を指導してほしいと思う。うるさい新人になると思うが…。

## 運動効果を高める食べ物

温かくなり、運動しやすい季節になりました。運動するとエネルギー消費量が増えるだけでなく筋肉量を増加させる効果もあります。筋肉が増えると基礎代謝が高まり、太りにくい体になります。

運動による疲労と筋肉の回復には、食事の内容と食べるタイミングが大切です。

栄養素	主な働き	多く含まれる食品
たんぱく質	筋肉を回復させる	肉、魚、大豆
糖質	エネルギーを補給する	ごはん、パン
クエン酸	疲労回復を助ける	レモンやグレープフルーツ等の柑橘系、梅、酢

運動直後にたんぱく質、糖質、クエン酸を摂取すると、疲労の回復にさらに効果的です。オレンジジュース(クエン酸を多く含む)と鮭のおにぎりやサンドイッチ(たんぱく質と糖質が一緒に摂れる)などを軽食として摂り、その後、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

栄養士 野本友香里

治療食と言われる病院給食で、味噌汁の塩分濃度は〇・八%(塩分換算で一〜一二gに相当)が理想と言われている。栄養科からこんにちは。調理師 畔上 稔男

データを一致させる作業はなかなか困難とされていますが、具材の水分量や調理時間などを調整して、理想とされる〇・八%へ近づけることができ、今後もさらに探究していく所存です。

## 季節の料理

### 「ロールチキン」

〈材料〉(4人分)

鶏もも肉……………2枚  
 鶏ひき肉……………200g  
 玉ねぎ……………50g  
 冷凍グリーンピース…大さじ3  
 パン粉……………大さじ3  
 酒……………大さじ1/2  
 塩・コショウ……………適宜  
 油……………小さじ2  
 酒……………大さじ2  
 ブロッコリー……………1/2房  
 にんじん……………1/4本  
 A (バター……………小さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1/2  
 塩……………少々)

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉はフォークで全体をつついてから観音開きにし、軽く塩・コショウをふる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてからよく水分を切っておく。冷凍グリーンピースは熱湯をかけて解凍する。パン粉に酒を混ぜ、しっとりさせておく。
- ③ ②に鶏ひき肉、塩・コショウを加え粘りが出るまで混ぜ、二等分に分けておく。
- ④ ①の皮目を下にして③を芯にして巻き、巻き終わりをつまよう枝で止める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を転がしながら焼く。全体に焼き色がついたら酒を降り入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 蒸し焼きにしている間に付け合せの準備をする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。にんじんは4つ割りにしてひたひたの水にAの調味料を加えて煮る。
- ⑦ 焼きあがったロールチキンを食べやすい大きさに切り、⑥の付け合せを添える。

〔調理師 野村 俊雄〕



～編集後記～

暖かい日が多くなりました。お散歩したり運動したり、ちょっと体を動かしてみませんか？  
 メタボ予防は食事と運動からです。