

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「認知症予防」

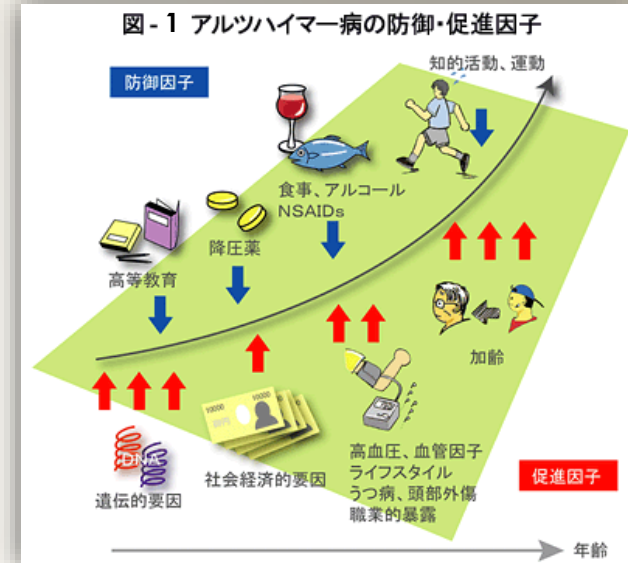
運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ、事故は防げません。



2020  
**9月号**  
Vol.37号

9月は世界アルツハイマー月間、21日はアルツハイマーデーと制定されています。認知症患者は65歳の7人に1人にものぼるとされ、誰にとっても身近な問題です。ドライバー職では人手不足のため高齢化が進んでいます。運転は認知→判断→操作が必要なので認知症は致命的です。自分は大丈夫！と誰しもが思うところですが、いつまでも元気で長くお仕事出来るよう認知症と向き合ってみませんか？

認知症は生活習慣病と深い関係があります。日本人の死因は1位ガン 2位心疾患 3位老衰 4位脳血管疾患と並びます。老衰を除く死因には乱れた食習慣に起因していると言われており、いわゆる生活習慣病と呼ばれるものが健康を蝕んでいるようです。九州大学大学院医学研究院による久山町研究では、**糖尿病は主にアルツハイマー病発症に有意な危険因子**であることが明らかとなりました。なんとその差は**2.1倍**です。生活習慣病との関連はそれだけにとどまらず、**高血圧の人は脳血管性認知症のリスクが正常の人と比較して3.4倍もの差がある**というデータも発表されています。図1に示した厚生労働省のデータもアルツハイマー病の防御因子として「食事」促進因子として「高血圧」が挙げられています。つまり食事から高血圧にアプローチすることで、**循環器疾患予防と同時に認知症予防も見込める**のです。そんな重要なカギを握る高血圧に有効でK, Ca, Mgが豊富に含まれる食品は「まごは(わ)やさしい」です。毎食そろえるのが難しい場合は1日あるいは1週間単位で摂取しているか確認してみてください。



## 「まごはやさしい」

### 「ま」豆類

イソフラボンが、更年期障害や骨粗鬆症の緩和効果があると言われてしています。納豆や豆腐も豆製品です。

### 「ご」ごま

多くのミネラルが含まれ、必須アミノ酸は精神安定作用があります。活性酸素を除去して動脈硬化や、心疾患、脳疾患を予防するアンチエイジング効果があります。

### 「は」わかめ(海藻類)

海藻はカルシウム・マグネシウム・鉄・ヨウ素・亜鉛・鉄などミネラルが豊富です。ヌルヌルの成分であるアルギン酸は体内の余分なナトリウムやコレステロールを排出してくれる作用があります。

### 「や」野菜

種類豊富な野菜。抗酸化作用、免疫能向上などそれぞれ優れた成分が含まれているので、根菜類・緑黄色野菜・硫化アリルなどをバランスよく摂りましょう。

- ※根菜類：大根・にんじん・ごぼう・れんこんなど
- ※緑黄色野菜：かぼちゃ・ブロッコリー・春菊・ほうれんそう・とまとなど
- ※硫化アリル豊富：たまねぎ・ねぎ・にらなど

### 「さ」魚(小魚)

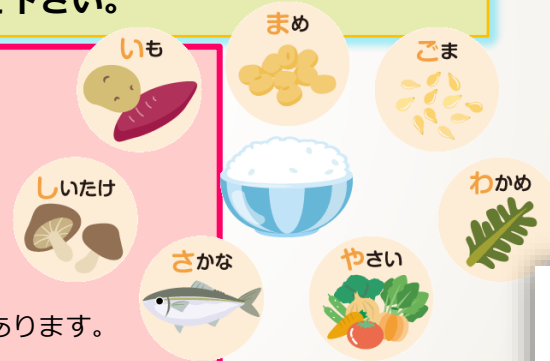
特に小魚がよいです。頭から骨・内臓ごと食べられるためカルシウム、鉄など不足しがちなミネラルが豊富です。

### 「し」しいたけ(きのこ類)

低カロリーで食物繊維が多く、生活習慣病の原因となる動脈硬化・高血圧などに有効です。免疫力向上・抗腫瘍作用があるβ-グルカンが多く含まれます。カルシウムの作用を助けるビタミンDも豊富なので骨を丈夫にします。

### 「い」いも類

でんぷん・食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富ですので、じゃがいも・さつまいも・里芋・山芋などそれぞれに優れた成分が含まれているので、バランスよく摂りましょう。



発行者  
一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子  
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス  
Mail [tb@trubus.org](mailto:tb@trubus.org) ホームページ <https://trubus.org/>

トラバス