

西東通信

令和4年
2月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



料理で脳活してみませんか？ 料理と食事で 認知症予防！

寄稿
介護老人保健施設コスモス
一般療養棟 介護副主任
前田 優作 氏

料理は最高の脳活

「今日は何を作ろうかな？」料理をする時から脳活は行われていきます。「献立はどうしようか」「味付けはどうしようか」「この時、頭にはきつと「食べる人」「食べる季節」等も同時に思い浮かべ、また家計との兼ね合いを考えながら、必要な食材の必要な分量を調べ、調味料等も揃っているかみておかなくてはいけません。料理は作る前の段階で相当頭を使います。次は実際に調理をします。材料を洗って切るだけではなく、適した道具を選んで焼く煮る炒める等の工程を経て、味付けし盛り付けを行わなければいけません。調理では段取りを組んで複数の作業を同時にこなし、隠し味や盛り付けなどで自然と創意工夫をするなど、脳をフルに活用させていきます。



料理は脳全体を刺激する

「計画（何を作ろう）」「創造（味付けや盛り付け）」「記憶（作り方）」等で前頭葉を刺激するだけではなく、指先を使ったり、味覚や視覚・聴覚を刺激することで脳全体の活性化に繋がります。また「ありがとう」と喜ばれたり、「頑張った！」「たー」という達成感も脳にはとても良い刺激です。

コロナ禍で多くの方が外出や人との関りが減っている昨今。刺激の低下は認知機能の低下にもつながります。認知機能の低下の予防にも料理はぴったりです。作ったことのないメニューに挑戦してみたり、作ったことのない調理法や味付けを試したりすると脳はますます活性化することでしょう。子供が独立した、逆に子供世帯と同居することで料理を作らなくなってしまうという方も、今こそこの機会に料理を始めたいかがでしょうか？



認知症予防に効果があると いわれる食材と簡単レシピ

味を薄くしたおつゆに鯖の水煮缶を汁ごと入れ少し煮て蕎麦を入れます。良質のたんぱく質が豊富に含まれており、骨まで食べられるのでカルシウムもしっかり摂ることができます。



青魚	「EPA」や「DHA」が豊富に含まれ生活習慣病の予防につながります。生活習慣病は認知症の発症や悪化につながることもあります。魚の水煮缶がおすすめ！
大豆	脳内の情報伝達がスムーズになるため、記憶力や判断力の向上が見込めます。水煮大豆をサラダやヨーグルトにちよい足し！
野菜 果物	抗酸化作用を持つビタミンCやビタミンEなどが認知症予防に効果的との研究結果があります。北海道の名産、じゃがいもはビタミンC、鮭はビタミンEが豊富！
オリーブ オイル	アルツハイマー型認知症の原因と言われるアミロイドβの量を減らすオレイン酸が含まれています。オリーブオイルに酢を足して、味噌や醤油、砂糖等の調味料を合わせて自家製ドレッシング！

裏面もご覧ください