

話題の  
認知症予防食材が  
たっぷり!

おいしい

 健脳 レシピ

20選

# はじめに

現在の日本は、人口の5人に1人以上が65歳以上という「超高齢化社会」です。そして厚生労働省の発表によると、65歳以上の高齢者の4人に1人以上が認知症またはその予備軍と言われています。

現在のところ、認知症を治すための確実な方法は発見されていません。しかし、認知症は予防でき、そして発症を遅らせられる可能性はあることがわかってきています。

認知症予防研究協会では、健康的な脳をたもつ“カギ”は、

- 楽しみを持って脳を活性化すること
- 脳そのものを衰えさせないための栄養補給
- ストレスをためない健康的な生活習慣

にあると考えています。

そのために重要なのが、**毎日の食事**です。

脳と体の健康のためには、1つの栄養素を摂ればいいわけではなく、継続的にバランスよく大切な栄養素を摂る必要があるからです。

今回ご紹介するレシピは、「健康的な脳と体を作るために必要な栄養素」が詰まっていることと、「すぐに取り入れられる簡単さ」に重点をおいています。

自分好みの味に仕上げる料理の楽しさも味わっていただくために、材料と作り方はあえておおまかにしています。

実際作る際には、塩分と糖質に気をつけながら、色々と楽しくアレンジを加えてくださいね。

このレシピが皆様の明日を変えるヒントになれば幸いです。

# レシピ目次

レシピ ①	チキンカレー	4
レシピ ②	やわらか鶏胸肉のつくね～照り焼きソース～	6
レシピ ③	マグロの漬け丼	8
レシピ ④	濃厚トマトソースのズッキーニパスタ仕立て	10
レシピ ⑤	エノキ茸の佃煮	14
レシピ ⑥	オイルと野菜たっぷりアヒージョ	16
レシピ ⑦	カボチャの豆乳ポタージュ	18
レシピ ⑧	サバ缶と白ネギとエリンギのお味噌汁	20
レシピ ⑨	サンマの山椒サラダ	22
レシピ ⑩	なめこと豆腐と玉ねぎのさっと煮	24
レシピ ⑪	ハマチのカルパッチョ～パセリとアボカドのサラダ仕立て～	26
レシピ ⑫	ブロッコリーのガーリックボイル	28
レシピ ⑬	秋刀魚の漬け焼き	30
レシピ ⑭	赤カレイの煮付け	32
レシピ ⑮	グルテンフリー米粉のバナナパンケーキ	36
レシピ ⑯	玄米ぜんざい	38
レシピ ⑰	黄金の豆乳ラテ	40
レシピ ⑱	トマトとニンジンのベリー玄米スムージー	42
レシピ ⑲	発芽玄米とミックスベリーのスムージー	44
レシピ ⑳	ハウレン草とブロッコリーの葉酸スムージー	46



# チキンカレー

## 材料と分量：4～5人前

- ・鶏もも肉……600g
- ・玉ねぎ……中3玉
- ・オーガニックトマト缶……400g
- ・ニンニク……40g
- ・生姜……40g
- ・エキストラバージンオリーブオイル  
……50g～適量
- ・塩……15g
- ・カレーパウダー……20g
- ・ターメリック……10g
- ・水……600cc



## 作り方

- ① ニンニク、生姜、玉ねぎをみじん切りにする。もも肉は食べやすい大きさにキッチンバサミでぶつ切りにします。
- ② エキストラバージンオリーブオイルを鍋に入れて熱する。そこにニンニクを入れてキツネ色になるまで炒める。
- ③ ニンニクがキツネ色になったら玉ねぎを加えて柔らかくなるまで炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、生姜、トマトを加えて炒める。さらに塩、カレーパウダー、ターメリックを入れて炒める。
- ⑤ 鶏もも肉を加えてトロンとするまで水分を飛ばす。
- ⑥ 水を加えて強火でアクがなくなるまで煮込めば出来上がり!

## 『ニンニク』

ニンニクの旬は5～7月。国産、特に青森県産のニンニクと、中国産のニンニクがよく売られていますが、どちらがいいかと迷うこともあると思います。おすすめ順は、国産ニンニク、その次が有機栽培の中国産ニンニクです。皮がきれいなもの、重みがあってふっくらとしているものを選びましょう。

国産のニンニクは値段が高いですが、ニンニクそのものの深い味わいが楽しめるのが魅力です。中国産ニンニクは通常、“芽止め剤”と呼ばれるものが使用されており、これには発がんリスクも指摘されています。明確に発がん作用があるとは確かめられていませんが、不安のあるものは体に入れないほうが良いでしょう。

ニンニクがアルツハイマー型認知症の予防になる可能性を示す研究は現在進行形で行われています。その中で見つかったのが、ニンニクに含まれる硫化アリルという成分が、記憶力の低下を防ぐ可能性あるということでした。

まだ動物実験の段階ですが、高齢マウスに硫化アリルのサプリメントを食べさせると、記憶力が上がったということです。さらには、腸内細菌の状態もより良い状態だったということで、ニンニクが腸と脳に良い可能性があることと、腸内細菌の状態と脳の機能に関係があるかもしれないと言われています。

また、ニンニクはご存知の通り滋養強壮食材の代表です。独特の臭いのもとであるアリシンには強力な抗酸化作用があり、がんの予防効果は食材のなかでもトップクラスと言われています。ブロッコリーなどと組み合わせるとがん予防効果がアップします。アリシンはビタミンB1の効果を高めて血行促進、疲労回復、体力増強、コレステロール低下に働き、殺菌作用もあるので風邪予防にも効果的です。しかし、食べ過ぎると胃が荒れるので注意して下さい。

その他にもニンニクには、

- 交感神経を刺激して抹消の血管を拡張させて冷えを改善する。
  - ウイルスをやっつけ、さらに抗体を作ることによる免疫力増加。
  - 抗酸化力によるアンチエイジング、美肌効果
- などが期待できます。

# やわらか鶏胸肉のつくね ～照り焼きソース～



## 材料と分量：2～3人前

- ・鶏胸肉（鶏ひき肉でも可）……200g
- ・絹ごし豆腐……150g
- ・長ねぎ……1/2本
- ・にんじん……1/2本
- ・生姜（すりおろし）……1片
- ・片栗粉……大さじ1
- ・酒……小さじ1
- ・塩コショウ……少々
- ・照り焼きダレの割合      醤油：砂糖：みりん＝1：1：1

## 作り方

- ① フードプロセッサーで長ねぎ、にんじん、鶏胸肉をみじん切りにする。生姜はすりおろしておく。(鶏胸肉は粗みじんが美味しいです。)
- ② 材料全てをボールに入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 食べやすい大きさに成形する。
- ④ フライパンを熱して弱火～中火で両面焼く。
- ⑤ つくねの中まで火が通ったら、照り焼きダレの調味料を加えて中火で加熱しながらタレを絡める。全体に絡んだら出来上がり!

## ～ レシピで使った食材の豆知識 ～

### 『鶏胸肉』

鶏肉は、牛肉や豚肉に比べて消化が良いので、高齢者や子どもにもおすすめなお肉です。肉質は柔らかく、脂肪が少ないので、最近は筋肉をつけるための代表的食材として人気が上がってきました。皮を取り除くとカロリーは約半分になり、高タンパク低カロリーでダイエットにも最適です。身がパサつきやすいので照り焼きや蒸し物にむいています。

鶏肉にはタンパク質の補給になること以外にも、

- 必須アミノ酸であるメチオニンによる脂肪肝を防ぐ作用
- ビタミンAの抗酸化作用によるがんの予防効果、肌荒れ防止、眼精疲労回復効果
- ビタミンB群による代謝促進作用
- イミダゾールペプチドによる疲労回復作用

が期待でき、積極的に摂るべき食材と言えます。

## マグロの漬け丼



### 材料と分量：2～3人前

- ・マグロ……好みの分量
- ・青ジソ……適量
- ・白ゴマ……適量
- ・ご飯……適量
- ・醤油：みりん：酒=2：1：1

## 作り方

- ① 鍋にみりんと酒を入れて火にかけ、沸騰して1分間くらい煮立たせてアルコールを飛ばす。
  - ② 醤油を加えて冷ます。
  - ③ ジップ付き袋に漬けダレと適度に切ったマグロを入れて空気を抜き、20分～30分くらい漬ける。\*
  - ⑤ 茶碗にご飯を入れて、マグロの漬けをのせて白ゴマと青ジソを散らしたら出来上がり!
- ※ マグロ200gに対して漬けダレは大きじ5～6くらいが目安。  
※ 漬けダレに漬け込む時間は好みに調節してください。

## ～レシピで使った食材の豆知識～

### 『マグロ』

マグロは食べる部位によって含まれる栄養素が異なります。赤身は良質なタンパク質を多く含んでいて、100gあたりのタンパク質含有量は、牛肉や鶏肉よりも多いです。トロの部分にはオメガ3不飽和脂肪酸であるDHA・EPAを多く含んでいます。DHAは脳の神経細胞を活性化し、情報の伝達をスムーズにすることで、認知機能の維持と向上に役立ちます。また、DHAによって脳内の抗酸化力が增强されたり、アミロイドβが溜まるのを抑えたり、さらには神経の再生を行うといった研究も進んでいて、DHAを豊富に含む青魚やマグロは積極的に食べたい食材と言えます。

ただ、マグロに関する注意点として、メチル水銀の問題があります。メチル水銀は水俣病の原因となった物質であり、神経障害や発達障害を引き起こします。マグロは自分より小さな魚を食べますが、食べる量と体に溜まるメチル水銀の量は比例します。このメチル水銀のことを考えると、おすすめなのは養殖のマグロです。その理由は、養殖のマグロは餌を食べる量が少なく、小型で若いいため体にたまる水銀の濃度が低くなることと、水銀は赤身に溜まりやすいので、トロの部分の多い養殖は水銀が溜まりにくいと考えられるからです。マグロの養殖技術が発達したことは、健康にも役立つというわけですね。

# 濃厚トマトソースの ズッキーニパスタ仕立て

## 材料と分量：2～3人前

- ・ズッキーニ……3本
- ・トマト缶……1缶(400g)
- ・ブラックオリーブ……10個
- ・ニンニク……3片
- ・エキストラバージンオリーブオイル  
……大さじ1
- ・コンソメ……1袋
- ・ハーブソルト……適量
- ・パルメザンチーズ……適量



## 作り方

- ① ズッキーニをスライサーか千切りピーラーで長細くスライスする。
  - ② ニンニクはみじん切りかすりおろしにして、ブラックオリーブは輪切りにする。
  - ③ フライパンにエキストラバージンオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で香りを出す。
  - ④ ニンニクの香りが出てきたら、トマト缶とコンソメを入れ、トマトを潰しながら10分程炒め、ブラックオリーブを入れる。
  - ⑤ ハーブソルトで味を整えて、切ったズッキーニを入れて1～2分ほど混ぜてソースをからめる。\*
  - ⑥ お皿に盛り付けてパルメザンチーズをふりかけたら出来上がり!
- ※ ズッキーニは生でも食べられるので、サッと火を通す程度にすればシャキシャキとした食感を味わえます。

## 『ズッキーニ』

表面にツヤがあり、全体の太さが均一なものを選びましょう。特に多く含まれている栄養素は、ビタミンB群とβカロテン（ビタミンAになる物質）です。その他にも、カリウムや特に不溶性食物繊維を豊富に含んでおり、糖質が少ないのが特徴です。

- βカロテンの強い抗酸化作用で活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞の発症を抑える効果。
- ビタミンB群、ビタミンB1、B2、B6、葉酸、ナイアシンなどによる、代謝回転をよくして疲労回復、アンチエイジング効果
- カリウムの体内ナトリウムの排出を助けることによるむくみや高血圧の改善効果
- 食物繊維による便秘改善効果

などが期待できます。

ズッキーニは油との相性がとても良いので、エキストラバージンオリーブオイルなどの良質なオイルを使って調理しましょう。

## 『トマト』

トマトにはリコピンという強力な抗酸化作用のある成分が豊富に含まれています。リコピンの抗酸化作用の強さは、βカロテンの約2倍、ビタミンEの約100倍とも言われています。

これまでの研究によりリコピンには、

- 悪玉 (LDL) コレステロールの酸化を抑制して血流をよくする効果
- 糖尿病や高脂血症などの生活習慣病予防作用や老化抑制作用
- 細胞のがん化を防ぐ作用
- 脳の炎症を抑制してアルツハイマー型認知症を予防する作用

が期待できます。

ちなみにトマトに含まれているリコピンの含有量は完熟度によって違い、完熟トマトの方がリコピンが多いです。リコピンは油に溶けやすい性質を持っているので、油を使った調理法で吸収率がアップします。

## ～糖質は悪者なのか？～

近頃いろいろな商品でよく目にする「糖質オフ」ですが、糖質はそんなに悪い物なのでしょうか。

### 糖質とはなに？

糖質とは、炭水化物から食物繊維を除いたものであり、別の言い方をすれば、炭水化物の中で吸収されて体のエネルギー源になる成分のことです。糖質の中にもいろいろな種類がありますが、特にブドウ糖や砂糖などの小さい成分は、糖類と呼ばれて区別されることがあります。

### 体に入った糖質はどうなる？

ご飯や麺類など、糖質を含む食べ物が体の中に入ると、ブドウ糖のような一番小さい単位の糖である単糖にまで分解されて、小腸から吸収されます。吸収されたブドウ糖は肝臓に送られて、一部は肝臓に適したグリコーゲンという形で蓄えられ、余った分が血液中に流れます。この血液中のブドウ糖が血糖値の示すところとなります。タンパク質や脂質もエネルギーとして使われますが、この小さいブドウ糖の形の糖質が最も早くエネルギーとして使える形です。

### 糖質を摂り過ぎるとどうなるか？

糖質はエネルギーとして使われやすい反面、摂り過ぎると健康によくないことが起こります。血糖値が上がると、インスリンの働きでブドウ糖は肝臓に取り込まれますが、肝臓が取り込みきれないブドウ糖は、今度は筋肉や脂肪組織に蓄えられます。筋肉量が足りなければその分多く脂肪組織に溜まっていきます。

つまり、糖質を摂り過ぎると、最終的にはすぐには消費できない中性脂肪の形で蓄えられ、体脂肪が増えていくのです。

## 糖質を完全にオフにするとどうなるか？

---

近年「糖質オフ」「糖質制限」が話題ですが、糖質の摂取量を減らすと、血糖値が上がりにくくなり、中性脂肪も溜まりにくくなります。その結果、メタボ対策や体重減少にもつながります。

ただし、過度な糖質制限を行うと、必要なエネルギーが作られにくくなり、逆に健康を害して命に関わる事態に発展することもあります。特に恐いのが低血糖です。実はこの低血糖状態は、認知機能を低下させるリスクになることが知られています。

糖尿病が認知症リスクを高めることは知られていますが、糖尿病患者さんの中でも、低血糖症状を多く経験された方は、特に認知症になる危険性が高いことがわかっています。糖尿病の薬物治療を行なっている方は特に注意が必要ですが、そうでない方でも、低血糖を起こさないように注意してください。

## 結局、正しい糖質制限とは？

---

最終的には糖質も食べ過ぎも食べなさ過ぎも良くなく、バランスが大事ということになりますが、理想のバランスとはどれほどのもののでしょうか？ これについて、アメリカの研究に近いものがありましたので紹介します。

摂取エネルギー量全体に占める炭水化物の割合と、死亡率の関係について調べた結果ですが、死亡率が最も低かったのは、炭水化物の割合が50～55%の場合だったということです。

炭水化物からのエネルギー摂取割合50%がどの程度かというと、ざっくりとだいたい1日ご飯で茶碗4杯分くらい、食パンだと5枚ほど、かけうどんだと3杯くらい。ケーキを食べたりジュースを飲むと、ご飯は茶碗1杯分、パンは1.5枚分が置きかわります。当然おかずにも糖質は含まれますので、成人の場合、主食のご飯だと毎食茶碗1杯弱、パンは毎食1枚ほどが適正だと考えられます。

あくまで参考ですが、意外と少ないですね。

エネルギーはタンパク質から多めに摂るようにし、糖質は少なめを心がけましょう。

## エノキ茸の佃煮



### 材料と分量 : 2~3人前

- ・エノキ茸……1株 (200g)
- ・醤油……大さじ2
- ・みりん……大さじ1
- ・酒……大さじ1

## 作り方

- ① エノキ茸を小さく刻んでほぐしておく。
- ② フライパンに材料を全て入れて中火で炒める。汁気がなくなって、とろみが出てきたら出来上がり!

### ～レシピで使った食材の豆知識～

## 『エノキ茸』

キノコの中だと、“幻のキノコ”と言われる「ヤマブシタケ」が、認知症になりにくい脳を作るために必須の成分、ヘリセノンとアミロバンを含んでいるということで注目されています。しかしながら、ヤマブシタケのような特殊なキノコでなくても、キノコ全般が認知症予防になる可能性を示す研究はいくつも行われてきました。

キノコの認知症予防に良いとされている成分は、βグルカン、グルタミン酸、GABA、ミネラル、ビタミン類、そして天然アミノ酸のエルゴチオネインです。

今回取り上げたエノキ茸ですが、年間通して出回っていて、取り入れやすいキノコです。綺麗な白色をして、しっかりとかたいものを選びましょう。

最近の研究でわかってきた、キノコの認知症の進行を遅らせる可能性に対して注目の成分が、エルゴチオネインです。このエルゴチオネインは極力な抗酸化力を持つ天然希少アミノ酸です。

私たちの体は日々酸化ストレスというものに晒されています。この酸化ストレスとは、酸化還元反応により引き起こされる体内の細胞を傷つける作用のことです。この酸化ストレスはさまざまな病気を発症、悪化させることがわかっています。

そして認知症の代表であるアルツハイマー型認知症も、酸化ストレスが原因物質であるアミロイドβの蓄積を促進し、さらに神経細胞を死滅させるらしい、ということがわかってきました。このことから、抗酸化力の強い成分を含んでいる食材は総じて認知症予防食材と言えます。エルゴチオネインの抗酸化力は大きく、認知症分野の他にもアンチエイジング、美容分野でもその可能性が研究されています。

βグルカンやエルゴチオネインは、その成分が含まれている食材が多くなり、さらにエルゴチオネインは体内では作られないため、キノコは貴重な摂取源となります。

# オイルと野菜たっぷり アヒージョ



## 材料と分量：2～3人前

- |               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| ・マッシュルーム……10個 | ・ズッキーニ……1本                       |
| ・ニンジン……1/2個   | ・アンチョビヒレ……2枚                     |
| ・タケノコ……小1/2個  | ・ニンニク……2片                        |
| ・里芋……小5個      | ・エキストラバージンオリーブオイル<br>……野菜が浸かるくらい |
| ・インゲン……5本     | ・ハーブソルト……適量                      |
| ・シイタケ……1枚     |                                  |
| ・レンコン……中1/2本  |                                  |

## 作り方

- ① ニンジン、タケノコ、ゴボウ、ズッキーニは食べやすい大きさに乱切りにする。
- ② ニンニクは皮をむいて薄切りにし、里芋は皮をむく。インゲンは3センチほど、レンコンは1センチくらいに切る。
- ③ シイタケは4つに切り、マッシュルームはそのまま使う。
- ④ アンチョビヒレを小さく刻む。
- ⑤ 鍋にニンニクとローズマリー、エキストラバージンオリーブオイルを50～100ccくらい入れ、弱火にかける。
- ⑥ ニンニクのまわりに泡が出てきたら、ローズマリーを取り出し、野菜を全て入れてひたひたになるくらいまでエキストラバージンオリーブオイルを足す。
- ⑦ 弱火にかけて蓋をして、ときどきそっと混ぜながら30分ほど加熱する。
- ⑧ 野菜に火が通ったら、ハーブソルトで薄く味を整えて出来上がり!

## ～レシピで使った食材の豆知識～

### 『エキストラバージンオリーブオイル』

オリーブオイルといえばイタリアが有名ですが、そこで行われている地中海式の食事法は、日本食と並んで健康に良いとされています。実際に、地中海式食事法を続けた人はアルツハイマーの罹患率が低いというデータもあります。

地中海式の食事法の特徴はというと、まず地中海は海の幸が豊富ですので、魚食を通じてたっぷりとDHA・EPAをとっているということ。そして、様々な料理にたくさんの新鮮なオリーブオイルを使っているということです。

オリーブオイルはオメガ9脂肪酸を含む体にいい油として有名ですが、その中に含まれる「オレオカンタール」という成分が注目されています。このオレオカンタールは、アルツハイマー型認知症の一因と言われているβ-アミロイドの形成を防いで、認知症を予防する働きがあると言われ、研究が進んでいます。

オレオカンタールは、上質なエキストラバージンオリーブオイルにしか含まれていない成分で、口に含んだときに“ピリピリ・ヒリヒリ感”が特徴です。オリーブオイルは基本的にどんな料理にもあいますので、普段調理にサラダ油などを使っている方は、ぜひ新鮮で良質なオリーブオイルに置き換えてみてください。

## カボチャの豆乳ポタージュ



### 材料と分量：2～3人前

- ・カボチャ……1/4個
- ・タマネギ……1/2個
- ・水……1カップ
- ・無調整豆乳……1カップ
- ・無添加顆粒コンソメ……1袋
- ・エキストラバージンオリーブオイル……適量
- ・塩……小さじ1
- ・コショウ……少々

## 作り方

- ① タマネギは薄くスライス、カボチャも皮を取り、うすめに切っておく。
- ② フライパンにエキストラバージンオリーブオイルを入れ、タマネギを炒める。
- ③ カボチャを加えてさらに炒める。
- ④ コンソメ、塩、コショウ、水を入れてカボチャが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 火を止めてミキサーにかける。
- ⑥ 豆乳を加えて再度火にかける。(沸騰させると分離するので、静かに混ぜながら火にかけること)
- ⑦ 最後に塩、コショウで味を整えて出来上がり!

## ～ レシピで使った食材の豆知識 ～

### 『カボチャ』

カンボジアからやってきた野菜で、カンボジアが訛って「カボチャ」と呼ぶようになった話が有名ですね。

カボチャの旬は6～9月。ゴツゴツしてずっしりと重みのあるものを選びましょう。いろいろな要因が重なって発症する認知症の中でも、アルツハイマー型認知症は一番患者数の多い認知症の種類です。その原因の一つは、アミロイドβというタンパク質が脳内に蓄積することですが、アミロイドβの発生には活性酸素が悪さをしていると考えられています。

そこで、この活性酸素の悪い作用を抑える抗酸化力の強い食材を食べることが重要になるのです。

カボチャには、βカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは、ビタミンC、ビタミンEとともに抗酸化ビタミンと呼ばれていますが、カボチャにはβカロテン以外にも、ビタミンCもビタミンEも豊富に含まれており、抗酸化力の高い野菜と言えます。

さらに食物繊維で腸内環境を整えたり、カリウムが塩分の排出を促したりと、健康な体を作る土台になってくれます。カボチャが好きな人は、それだけで得をしていると言えますね。

# サバ缶と白ネギとエリンギの お味噌汁



## 材料と分量：5～6人前

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ・サバ缶……1缶     | ・エリンギ……2本   |
| ・水……800cc    | ・木綿豆腐……1/2丁 |
| ・白ネギ……2本     | ・ニンニク……2片   |
| ・ダイコン……5cmほど | ・味噌……適量     |

## 作り方

- ① 白ネギは斜めに薄く切る、ダイコンとニンニクはスライサー、エリンギは手で適当にさく。
- ② 水と①とサバ缶を鍋に入れて中火にかける。
- ③ 沸騰して材料が全て煮えたら、豆腐を入れる。
- ④ 火を止めて好みの量の火を止めたら出来上がり!

## ～レシピで使った食材の豆知識～

### 『エリンギ』

エリンギは栄養満点なキノコではありませんが、その分食物繊維が豊富でダイエットには強い味方になってくれます。食物繊維の含有量はキノコの中でもトップクラスで、便秘改善、腸内を綺麗にしてくれるので美肌効果も期待できます。

その他にもエルゴステロールというビタミンDに変化する成分が含まれているので、ビタミンDのカルシウムの吸収を助ける作用や、精神安定作用が期待できます。ちなみに2～3時間天日干しすると、ビタミンDの含有量が増えると言われているので、干して使うのもおすすめです。

また、エリンギにはビタミンB群がバランスよく含まれています。ビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、ビオチン、パントテン酸などです。ビタミンB群は1つだけでは効果を十分に発揮できません。お互いが助け合って働いています。

ビタミンB群の中でも、特に葉酸とビタミンB6が認知症予防に重要と言われています。神経を傷つけるホモシステインを分解するために必要だからです。血液中のホモシステインが高くなる「高ホモシステイン血症」は、動脈硬化を促進し、脳血管障害を引き起こす原因となります。そしてアルツハイマー病をはじめとする認知症の原因であることも判明しています。

# サンマの山椒サラダ



## 材料と分量：5～6人前

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ・サンマ……1匹        | ・エキストラバージンオリーブオイル |
| ・レタス……3～4枚      | ……大さじ1            |
| ・ダイコン……5cmくらい   | ・粉山椒……小さじ1        |
| ・カイワレダイコン……1パック | ・塩コショウ……適量        |
| ・アボカド……1個       | ・米酢……大さじ1         |

## 作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ダイコンは1～2mmにイチョウ切り。
- ③ キュウリは1～2mmに輪切り。
- ④ アボカドは一口大に切る。
- ⑤ カイワレダイコンは食べやすい長さに切る。
- ⑥ サンマはグリルで焼き、骨を取って身をほぐす。
- ⑦ 食材を全てボウルに入れてエキストラバージンオリーブオイルをかけてさっと混ぜる。
- ⑧ 粉山椒、塩コショウをかけてさっと混ぜる。
- ⑨ 米酢をかけてさっと混ぜて出来上がり!

## ～レシピで使った食材の豆知識～

### 『山椒』

山椒の旬は、葉や花が春～初夏、実は6月です。その特徴はピリピリと痺れるように独特な辛味と香りです。

山椒の辛味成分はサンショウアミド、サンショール、香り成分はフェラドレン、ジペンテンと呼ばれる物質です。漢方薬としても有名で、冷えによる腹痛や膨満感を治療する際に使用されます。有名な漢方処方に大建中湯というものがありますが、術後の腹痛やイレウス（腸閉塞）、便秘症対策にも使われています。

そんな山椒ですが、認知症予防にも効果があるのではないかと研究が行われています。現在のところ山椒を含むいくつかの生薬には、神経細胞の機能を高めて認知機能を高める物質を活性化する作用と、認知症によるアセチルコリンの減少を止める作用がある可能性が示されています。

ピリリと辛い山椒は脳にも刺激になりますので、今後の研究とともに楽しい食材ですね。

# なめこと豆腐と玉ねぎの さっと煮



## 材料と分量：2～3人前

- ・なめこ……1袋
- ・絹ごし豆腐……一丁
- ・玉ねぎ……1/2玉
- ・かつお節……たっぷり
- ・みりん……大さじ2～3
- ・醤油……大さじ2～3

## 作り方

- ① なめこはザルに入れてサッと洗う。\*
  - ② 玉ねぎを繊維を断ち切る様に2～3cm幅に切る。豆腐は一口大に切っておく。
  - ③ 鍋になめこ、玉ねぎ、みりん、醤油、かつお節を入れて一煮立ちさせる。
  - ④ 豆腐を加えて時々混ぜながら煮たら出来上がり!
- 味をみて薄いようなら醤油で調節しましょう。
- ※ なめこは洗い過ぎると風味が落ちるので注意しましょう。

## ～ レシピで使った食材の豆知識 ～

### 『なめこ』

なめこの旬は9～11月。現在日本で流通しているもののほとんどは菌床栽培なので、季節を問わずに一年中購入することができます。なめこは傷むのが早く、購入したらすぐに調理するのがおすすめです。92%以上が水分なので、とても低カロリーでヘルシーな食材です。また、食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維には不溶性と水溶性があり、きのこにはその両方がたっぷり含まれています。

- βグルカンなどの代表とする不溶性食物繊維は、化学物質や発がん性物質などの有害物質を体内から排泄する働き
- ムチンなどの水溶性食物繊維は腸内環境を整えて便秘を改善する働きがあります。

その他、食物繊維にはコレステロール値や中性脂肪値を低下させたり、血糖値の上昇を緩やかにする働きもあるので、ダイエットや生活習慣病の予防に効果が期待できます。

ちなみになめこのヌルヌルとしたぬめり成分は、水溶性食物繊維であるムチンやコンドロイチンによるもので、胃の粘膜を保護して胃炎や胃潰瘍の予防、タンパク質の消化を助ける働きや、軟骨に保水性や弾力性を持たせる効果があります。

# ハマチのカルパッチョ ～パセリとアボカドのサラダ仕立て～



## 材料と分量：3～4人前

- ・刺身用ハマチ※……600g
- ・アボカド……1個
- ・レタス……2枚
- ・大根……4cmほど
- ・パセリ……たっぷり
- ・エキストラバージンオリーブオイル……大さじ2
- ・ハーブソルト……適量
- ・カボス汁※……大さじ1～

※ ハマチには天然と養殖がありますが、養殖の方が油が多く、DHA・EPAが豊富です。

※ カボスは、レモンやスタチなど他の柑橘系でも可。

## 作り方

- ① ハマチを食べやすい大きさに切る。
- ② 大根をスライサーでスライスする。レタスも大根と同じ長さ・太さに切り、アボカドも食べやすい大きさに薄くスライスする。パセリは小さく手でちぎる。
- ③ 下から、レタス→大根→アボカド→パセリ→ハマチの順で皿に盛り付ける。
- ④ エキストラバージンオリーブオイルを回しかけてハーブソルトを振り、カボス汁と削った皮をかける。
- ⑤ パセリを散らして出来上がり!

## 『アボカド』

“森のバター”とも言われるアボカドですが、その名の通り脂肪分がたくさん入っており、栄養満点です。脂肪分と言っても、アボカドに入っている脂肪分の正体はオレイン酸という良質な不飽和脂肪酸です。

- 悪玉 (LDL) コレステロールを低減する作用
- 腸の収縮運動を促進して便秘を改善する作用
- 生活習慣病を予防する作用

が期待できます。

他にもビタミンE、葉酸、食物繊維など様々なビタミンとミネラルを含むので、

- 抗酸化作用
- 血行促進作用
- 貧血や動脈硬化の予防作用

などが期待できるすごい野菜です。

## 『カボス（柑橘類）』

カボスに含まれているノビレチンという成分には、認知機能の低下を抑制する働きがあると言われています。このノビレチンはポリフェノールの一種であり、アルツハイマー型認知症の原因の1つであるアミロイドβの沈着を防ぐ効果があります。

その他にもこのノビレチンは、

- 血糖値の上昇を抑える作用
- 発がん抑制作用
- 慢性リウマチの予防

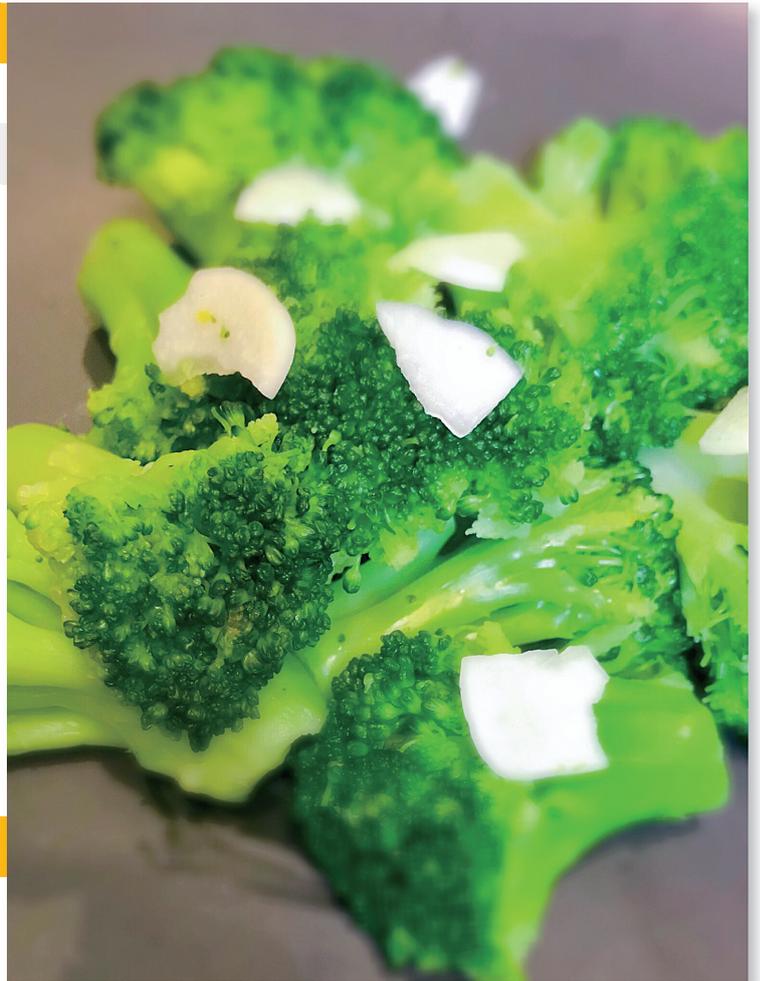
が期待できます。

ミカンやポンカンなどの他の柑橘系にもノビレチンは含まれていますが、中でもシークワサーが飛び抜けて含有量が多いです。

# ブロッコリーの ガーリックボイル

## 材料と分量

- ・ブロッコリー……2株
- ・塩……小さじ1
- ・ニンニク……2片



## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
  - ② ニンニクを薄くスライスする。
  - ③ フライパンに水を入れて沸騰させ、ニンニク、塩を入れる。(水の量はフライパンの底から1~1.5cmくらい。)
  - ④ ブロッコリーを入れて中火で1~2分くらい茹で、裏返してさらに1~2分くらい茹でる。(ブロッコリー同士が重ならないようにする。ブロッコリーの量が多い場合は何回かに分けて茹でる。)
  - ⑤ 好みの硬さに茹で上がったなら箸でざるに取り出し、そのまま冷やす。(水にさらさない。)
- ※ 余熱も考慮して少し硬めで取り出しましょう。
- ※ 茹で汁はニンニクとブロッコリーの栄養素がたっぷり。捨てずに美味しいスープを作りましょう。

## 『ブロッコリー』

ブロッコリーの旬は11月～3月です。濃い緑色でつぼみが小さく、ぎゅっと詰まっているもの、茎に隙間がないものを選びましょう。

ブロッコリーも緑黄色野菜ですが、実はブロッコリーはビタミンCが豊富で、レモンの約2倍、キャベツの約3倍ものビタミンCを持っています。他にもビタミンB群、葉酸、βカロテンがバランスよく豊富に含まれており、ダイエットにも最適な食材と言えるでしょう。

ブロッコリーの認知症予防効果もいろいろと研究されています。葉酸を豊富に含んでいるので、脳内でたまる異常タンパクを出来にくくする作用が期待されます。さらに認知症で減少してしまう脳内の神経伝達物質のアセチルコリンの材料であるコリンも含まれています。他にも、特にブロッコリースプラウトに含まれていますが、ブロッコリーに含まれているスルフォラファンという成分が注目を集めています。

その効果は、

- 認知機能の改善
- 脳梗塞の範囲を減少させることによる脳血管性認知症の改善
- 血糖値の改善
- がん予防効果
- うつ病の予防、改善効果

など、さまざまな研究結果が出ており、今後の発展が期待されています。ブロッコリーのガーリックボイルで簡単ヘルシーに美味しくいただきましょう。

## 秋刀魚の漬け焼き



### 材料と分量：2～3人前

- ・秋刀魚……2匹
- ・醤油……大さじ1
- ・みりん……大さじ1
- ・酒……大さじ1\*

(醤油：みりん：酒=1：1：1)

※ 酒がない場合は、醤油のみりんだけでもOKです。

## 作り方

- ① 秋刀魚の頭を落とし、内臓を取り除いて水洗いする。
  - ② 秋刀魚をチャック付きビニール袋に入れて、醤油とみりんを入れて空気を抜いて密閉し、冷蔵庫で20分以上漬け込む。\*
  - ③ 魚焼きグリルかフライパンもしくはオーブンで、こんがり焼いたら出来上がり!
- ※ 漬け時間は、一晚二晩漬けても大丈夫です。

## ～ レシピで使った食材の豆知識 ～

### 『秋刀魚』

秋刀魚の旬は9～11月。皮にハリがあり、目がキレイなもの、背が青く腹が銀色に光っているものを探すのが美味しい秋刀魚を選ぶコツです。秋の味覚の代表的な魚で、栄養価も高い魚です。

旬の時期の秋刀魚にはたっぷり油がのっていますが、この魚の油こそがDHA・EPAをたっぷり含んだ「不飽和脂肪酸」の油です。DHA・EPAは脳の神経細胞の働きをよくしたり、血中の中性脂肪を下げて血液をさらっとさせるので、物忘れサプリメントの成分としても人気です。

その他にも、

- 不飽和脂肪酸であるオレイン酸による、血液中の悪玉 (LDL) コレステロールを少なくする効果
- ビタミンA、ビタミンB12、ビタミンEなどの、筋肉や歯や骨を丈夫にし、脳や神経の機能を維持、冷え性や貧血を改善する効果

が期待できます。

ちなみに大根おろしと一緒に食べることで、秋刀魚の焦げに含まれる発がん物質の働きを抑えることができます。不飽和脂肪酸と言えども、魚の油は栄養価が高い上に必須の栄養を多く含んでいるので、定期的に摂取すべき油です。

## 赤カレイの煮付け



### 材料と分量：2人前

- ・赤カレイ……2切れ
- ・水……150cc
- ・酒……150cc
- ・てんさい糖……大さじ1と1/2
- ・醤油……40cc
- ・ブナシメジ……適量
- ・大根……適量
- ・ニンジン……適量

## 作り方

- ① 鍋に水、酒、てんさい糖、醤油を入れて火にかける。
- ② 沸騰したらカレイの表を上にして並べる。野菜の一緒に入れる。
- ③ 落とし蓋をして、初めは中火で煮る。
- ④ 煮立ったら弱火で10～15分ほど煮る。
- ⑤ 煮えたら火を止めて10～15分ほど味を含ませる。
- ⑥ 再度火を入れて温まったら出来上がり!

### ～ レシピで使った食材の豆知識 ～

## 『赤カレイ』

主な産地は北海道のほか、福井県、石川県、兵庫県、鳥取県、島根県、山口県などの日本海沿岸や東北地方でも水揚げされています。赤カレイの旬は、10月～3月。冬が赤カレイ料理の食べ頃です。目が綺麗で、ぬめりがあれば鮮度が高いです。

魚の油と言えば、サバ缶で有名になったDHAとEPAです。このDHAとEPAは、血液の流れをよくして、動脈硬化を防ぎます。認知症の中でも脳血管性認知症の予防には、血の流れが良いことが重要です。アルツハイマー型認知症も生活習慣病と密接に関係しています。魚を食べる習慣は、認知症予防になる生活習慣と言えるでしょう。

しかしながら、魚の油の摂取量は定まった量がなく、マグロの中トロなら3日に一切れで十分との見解もあつたりと、一定していません。健康にいいといいながらも、油ではありますので、摂りすぎも良くないでしょう。一度にたくさん食べるのではなく、毎日少しでもいいので継続して食べる習慣が大切です。

今回のレシピのカレイは、一見油が少なそうですが、実は入院食で使われる魚の上位に入る魚です。カレイはなんと言っても高タンパクで低脂肪な魚です。消化吸収がいいので、体力回復やダイエットにおすすりめです。えんがわにはコラーゲンがたっぷり含まれていて、美肌や老化防止の効果が期待できます。血行を良くして脳神経の働きを助けるナイアシンや、疲労回復のタウリンも含まれているので、健康増進の万能魚と言えるでしょう。

## ～まだまだ日本人には減塩が足りていない?!～

高血圧が認知症リスクを高めるということはよく知られています。特に、脳血管性認知症とは密接に関係していて、その認知症発症リスクは、血圧が正常な方の2～4倍とも言われています。そして高血圧と深い関係にあるのが塩分摂取量です。日本人はまだまだ塩分摂取量が多いということがわかっています。

### なぜ塩分の摂り過ぎが高血圧に繋がるのか？

私たちの体は、水分と塩分が一定に保たれています。具体的には、体液や血液に含まれている塩分濃度は、常に0.9% (100mL中に0.9g) となっています。

この調節は主に腎臓で行われています。ラーメンやお寿司を食べると喉が渇くのは、体の中の塩分濃度を一定に保とうとするために、体が水分を欲しがるからです。そして水分を摂ると血液量も増え、血圧が上がり、その血圧を利用して腎臓で尿を排泄し、バランスをとります。

ということは、塩分を取り過ぎればそれだけ腎臓を疲れさせることとなります。腎臓が処理しきれないほどの塩分を摂ると、血圧が上昇し続け、血管や腎臓がその血圧に耐えきれなくなって、さらに血圧をあげてしまいます。

### 1日の塩分摂取量の目標知っていますか？

厚生労働省の基準によると、健康な成人男性で1日の塩分摂取量は8.0g未満、女性なら7.0g未満に抑えることが推奨されています。小さじ1杯が5gなので小さじ1杯半くらいですね。しかし、平成27年国民健康・栄養調査に概要によると、実際の塩分摂取量の平均は男性が1日11g、女性は9.2gとなっています。年々日本人の塩分摂取量は減って入るものの、まだまだ目標には程遠いと言えます。

ちなみに、食品の表示においては、塩分がナトリウム量として記載されている場合も多いです。先ほどの1日の食塩摂取量の目標値は、ナトリウム量に換算すると、食塩8gでナトリウム3.14g、食塩7gでナトリウム2.76gとなりますので注意が必要です。

## 減塩するには？

まずは塩分が多く入っている食べ物について知ることから始めましょう。食品の中で塩分が多くて有名なのはラーメンですね。特にカップ麺やインスタントラーメンは、一食スープまで飲み干すと食塩が5g以上含まれていますので、ほぼ1日の塩分摂取量になってしまいます。ほどほどにした方がいいでしょう。

料理をするときは、できるだけ塩の量を計ってみてください。どの程度塩分が入っているかがわかると、減らす努力もしやすいものです。その上でまずは、調味料を減塩タイプのもに替えるのをおすすめします。それだけでベースの塩分が減らせます。あとは塩味以外の旨味を足し、満足度を高めるという方法もおすすめです。

## 減塩が認知症予防の基本となる最大の理由とは？

認知症の発症リスクとして高血圧があり、その高血圧のリスクを抑えるために減塩が有効だということはわかっています。しかしながら、高血圧の薬物治療が必ずしも認知症予防になるとは限りません。つまり、血圧を無理矢理薬の力で正常に戻しても、認知症予防になるかどうかはわからない点が多いのです。

それについては、薬は飲み忘れのリスクや、薬の種類によって体に合うか合わないかの問題が考えられます。血圧の上がり下がりが激しく、体に負担をかけていると考えられます。

そう考えると、一番リスクの少ない方法は、日頃の減塩ということになります。あとは塩分の排出をよくする、カリウムを多く含む食材を選ぶのも有効でしょう。未来の健康は今からの食生活で大きく変わるということですね。

## グルテンフリー米粉の バナナパンケーキ



### 材料と分量：フライパン一枚分

- ・バナナ……2本
- ・卵……1個
- ・牛乳か無調整豆乳……大さじ1～調節
- ・米粉……100g
- ・アルミフリーベーキングパウダー……小さじ1
- ・レモン汁……少々(なくても良い)

## 作り方

- ① バナナをフォークなどで潰す。  
(砂糖を加える場合はここで加える。)
- ② ①に卵を割り入れて混ぜる。
- ③ ②に米粉を加えて混ぜる。
- ④ 混ぜながら、牛乳か無調整豆乳を足していき、好みの固さになるまで入れる。
- ⑤ 最後にレモン汁を入れてさっと混ぜたらすぐに焼く。
- ⑥ 温めておいたフライパンに生地を入れ、蓋をして弱火で焼く。表面にぷつぷつと穴が出てきたらひっくり返す。
- ⑦ 裏は蓋をせずに焼き、きれいな焼き色がついたら出来上がり!

## ～レシピで使った食材の豆知識～

### 『卵』

パック入りの卵を選ぶ場合は、賞味期限と殻にひびやわれがないかを確認しましょう。ちなみに食塩水に入れた時に横になって沈むものは新鮮です。保存する時は尖った方を下にして冷蔵庫に入れましょう。

卵といえば、「完全栄養食」と呼ばれるほど栄養価が高いことで知られています。必須アミノ酸を全て含んでいて、タンパク価、アミノ酸価ともに食品中でトップクラスです。

卵黄には認知症予防に良い成分も詰まっています。卵黄にはレシチンと呼ばれるリン脂質が多く含まれていて、レシチンの別名をホスファチジルコリンと言います。

リン脂質は脳神経組織そのものを構成するものでとても重要になります。そしてホスファチジルコリン中の成分であるコリンは、必須栄養素とされています。コリンは神経伝達物質であるアセチルコリンの材料としても必要で、適度にコリンを取り入れることが、アルツハイマー病を予防する方法の1つになることは広く知られています。

卵のコリンは、食品の中で一番脳内に届きやすく、大豆の約3倍の量が含まれています。卵は最も身近な食材の一つです。「卵は一日一個」の時代は過ぎ去りました。卵料理は毎日欠かさないのがおすすめです。

# 玄米ぜんざい



## 材料と分量：4～5人前

- ・小豆……250g
- ・玄米……100g
- ・水……1.8L（下準備用に別に1.5L）
- ・てんさい糖……200g
- ・塩……ひとつまみ

## 作り方

- ① 小豆を水洗いして鍋に入れ、1.5Lの水を加えて蓋をして中火にかける。
  - ② 沸騰したらアク抜きのため一度煮汁を捨てる。
  - ③ 玄米は炊かずにそのまま洗ってザルにあげて水気を切る。
  - ④ 鍋に最初に小豆を入れて、その上に玄米を入れ、水を1.8L加えて蓋をして火にかける。<sup>\*</sup>
  - ⑤ 沸騰したら保温容器に入れて1時間～好みのやわらかさになるまで保温する。
  - ⑥ 小豆が好みのやわらかさになっているの確かめたら、蓋をせずに中火にかけててんさい糖を加え、混ぜながら加熱する。
  - ⑦ 全体が好みのやわらかさになったら甘さの調節をして塩を加えて出来上がり!
- <sup>\*</sup> 玄米を入れると底にたまって焦げやすくなるので注意が必要です。鍋底をかき混ぜながら火を通しましょう。

## ～ レシピで使った食材の豆知識 ～

### 『小豆』

小豆の旬は9～11月。表皮が薄くてツヤがあり、ふっくらとしていて粒が揃っているものが良いとされています。小豆はその約20%がタンパク質であり、他にも様々な栄養が含まれているので美容と健康に今も昔も万能健康食材として人気です。外皮に含まれている小豆サポニン、漢方では咳止めや痰切りの薬として重宝されてきました。他にも出産時の血栓予防にも使われていた背景があります。

サポニンの他にもカテキングルコシドなどの抗酸化力の強いポリフェノールが含まれており、血液中の中性脂肪や悪玉 (LDL) コレステロールを低下させる作用が期待できます。また水分保持力が強い水溶性食物繊維が豊富ですので、まとまりのない便の方にも適しています。ビタミンも特にビタミンB1が豊富で、食べ物の代謝を助けて疲労物質の蓄積を抑えます。

小豆は、デザートだけでなく普段の食事にも取り入れたい健康食材なのです。

## 黄金の豆乳ラテ



### 材料と分量

- ・無調整豆乳……180cc
- ・ターメリックパウダー……小さじ1
- ・てんさい糖……ティースプーン1杯

## 作り方

- ① 鍋に豆乳以外の材料を入れる。(まだ火はつけない。)
  - ② 少しずつ豆乳を入れていき、ダマにならないように練り混ぜる。
  - ③ 豆乳を全て入れたら、沸騰させないように弱火～中火で温める。
  - ④ 出来たターメリック豆乳ラテをカップに注いで、ミルククリーマーで泡を作る。(飛び散り注意!)
- ※ 無調整豆乳は、牛乳、アーモンドミルク、ライスミルク、ココナッツミルクでも作れます。  
※ お好みで、カルダモン、シナモン、生姜、黒胡椒を入れるとよりスパイシーになります。

## ～レシピで使った食材の豆知識～

### 『ターメリック』

カレー粉の黄色いスパイスの中の1つのターメリックに含まれているクルクミンという成分は、ポリフェノールの1種です。ちなみに「ターメリック」は英語であり、日本名では「ウコン」として知られています。このクルクミンは、認知症予防成分と言われる「フェルラ酸」が2個くっついたような格好をしています。

クルクミンは抗酸化作用が高く、アルツハイマー型認知症の原因物質とされるアミロイドβの脳内への蓄積を防ぐ効果があると言われています。

その他クルクミンは、

- 抗炎症作用
- 肝臓の保護作用
- 消化を助ける作用
- 美肌効果
- 関節リウマチの改善を助ける作用

が期待できます。

今回は豆乳を使いましたが、大豆に含まれる大豆レシチンも認知機能の維持に良いと言われています。そしてクルクミンと大豆レシチンを一緒に摂取することで、その乳化作用と膜透過作用により、クルクミンの小腸からの吸収率が高まります。是非試してみてください。

# トマトとニンジンの ベリー玄米スムージー



## 材料と分量：3～4人前

- ・発芽玄米……100g
- ・冷凍ストロベリー……20個 (300g)
- ・バナナ……2本
- ・ニンジン……1本 (110g)
- ・ミディトマト……4個
- ・無調整豆乳……300cc

## 作り方

- ① 発芽玄米は炊いて粗熱をとっておく。
- ② バナナは一口大に切って冷凍しておく。
- ③ ミディトマトはそのまま冷凍しておく。
- ④ ニンジンを生のまま一口大に切っておく。
- ⑤ 全ての材料をミキサーに入れてお好みのなめらかさになったら出来上がり!

### ～レシピで使った食材の豆知識～

## 『豆乳』

豆乳には、イソフラボン、サポニン、レシチン、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、マグネシウム、フィチン酸、オリゴ糖などの栄養成分が入っています。サポニンには、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らして動脈硬化や脳梗塞を予防する効果が期待できます。

レシチンは、脳そのものを構成する成分として重要なリン脂質です。そして約13%のコリンを含んでいます。記憶や認知機能に関係している物質にアセチルコリンがありますが、アセチルコリンはコリンからできているので、コリンが不足すると神経伝達物質が生成されません。そうすると徐々に記憶力の低下や認知機能の低下が起こります。アルツハイマー型認知症の方の脳内では、脳内のアセチルコリンが減っていることがわかっています。事実、現在の抗認知症薬は、このアセチルコリンを減らさないようにする薬が主流なのです。レシチンは脳の健康を保つために大切な栄養素です。

## 『ニンジン』

ニンジンは、βカロテン、カリウム、カルシウム、鉄分、りん、食物繊維が豊富に含まれています。

βカロテンは抗酸化力の強い物質として有名ですが、語源はニンジンの英語であるキャロットに多く含まれていることからカロテンと名前がつけました。ニンジンのβカロテンは特に皮に多いので、皮ごと食べることをおすすめします。

# 発芽玄米とミックスベリーの スムージー



## 材料と分量：2～3人前

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ・発芽玄米……………50g      | ・てんさい糖……………大さじ1 |
| ・冷凍ミックスベリー……………50g | ・氷……………5個       |
| ・有機無調整豆乳……………150cc |                 |

## 作り方

- ① 発芽玄米は炊いて粗熱を取っておく。
- ② 材料は全てミキサーに入れて、好みのなめらかさになるまで回す。
- ③ 冷凍ミックスベリーをトッピングして出来上がり!

## 『発芽玄米』

玄米を水に浸してわずかに発芽させたものが発芽玄米です。発芽の過程でGABA (γアミノ酪酸) が増えます。GABAは、

- ストレスの低減作用
- 睡眠の質を高める作用

があることが報告されています。

機能性表示食品としてGABA入りのチョコレートなども販売されています。

ストレスと睡眠の質の低下は認知機能の低下へと繋がります。そして玄米に含まれる注目成分は天然ポリフェノールの一種であるフェルラ酸です。フェルラ酸は、認知症の原因となる脳内の“ゴミ”が集まるのを防ぎ、認知機能の低下を防ぐことが日本認知症学会誌に掲載されています。認知症予防成分と言えるフェルラ酸ですが、精米した白米には含まれていないので、美味しく簡単に玄米をいただきたいですね。

## 『ブルーベリー』

ブルーベリーの旬は6～8月です。皮の色が濃くてハリがあり、白い粉のついているものを選びましょう。ブルーベリーに含まれている成分ではアントシアニンが有名です。

アントシアニンは、

- 目の疲労を回復し視力を改善する作用
- 抗酸化作用による美肌、老化抑制作用

などが期待できます。

ちなみに他のラズベリーやストロベリーなどのベリー類にも、ポリフェノールや老化予防効果のあるビタミンEが豊富に含まれているので、ベリー系は積極的に食べたい食材です。

# ホウレン草とブロッコリーの 葉酸スムージー



## 材料と分量：2～3人前

- ・無調整豆乳……180cc
- ・ホウレン草……75g (加熱後の重さ)
- ・ブロッコリー……75g (加熱後の重さ)
- ・冷凍バナナ……1本
- ・氷……8個\*
- ・キヌアパフ……適量

※ 氷の量は状態を見てお好みで加減してください。

## 作り方

- ① バナナを一口大に切って冷凍しておく。
- ② ホウレン草を蒸して（湯がくか電子レンジでも可）水にさらし、1～2cmくらいに切って水気を絞る。
- ③ ブロッコリーも蒸して（湯がくか電子レンジで加熱しても可）粗熱を取っておく。
- ④ ホウレン草、ブロッコリー、無調整豆乳をミキサーに入れて回す。
- ⑤ 冷凍バナナ・氷を入れてさらに回す。
- ⑥ カップに注いでキヌアパフをのせる。

### ～レシピで使った食材の豆知識～

## 『ホウレン草』

緑黄色野菜の中でも、ホウレン草やコマツナなどの緑色の葉物野菜は、ビタミンKやビタミンE、ルテイン、葉酸など、抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれています。特に葉酸は、その名前の由来がホウレン草の葉にあり、葉物野菜の栄養の代表と言えます。葉酸は人間のDNAなどの合成に重要な働きをしているので、妊娠初期の女性には必須の栄養素として知られています。

その他にも、認知症を改善する効果があるとして注目の栄養素です。その作用は、脳にたまる異常タンパクの発現を抑えたり、脳の神経細胞や血管へのダメージを減らすことにあると言われています。ただ、一日に必要な葉酸の量は、ホウレン草に換算すると男女とも8株ほど必要で、他の食品にも入っているとは言いながらも、なかなか十分に摂取するには難しい栄養素とも言えます。

## ～アルコールと認知症の関係は?～

「酒は百薬の長」ということわざがあります。適度なお酒は健康に役立つという意味ですが、認知症予防の観点ではどう考えればいいのでしょうか？

### アルコールの危険性とは？

“お酒に酔う”ということは、血液中のアルコール濃度が上昇し、アルコールが脳に作用することで起こる現象です。

お酒の量が増えてくると、意識がはっきりしないようになり、ついには揺り動かしても起きないという昏睡状態になってしまいます。アルコールが脳の働きを制御できなくしていることは、感覚的に分かる方も多いと思います。

アルコールが健康に及ぼす影響もいろいろと研究されています。医学雑誌Lancetの2018年に掲載された記事によると、世界規模で解析したところ、病気や怪我のリスクが最も低くなるのは「飲酒ゼロ」のケースであるという結果が出ています。他にも、適量の飲酒量でも、脳内で記憶や認知機能を司る海馬という部位が縮まるリスクが高まることもわかっています。

こう並べてみると、どうやら認知症にもアルコールは良くないと思えてきますよね。

### 日本人の5人に1人以上はお酒に弱い

血液中のアルコールは肝臓で分解され、アセトアルデヒドという毒性の強い物質になります。このアセトアルデヒドが顔を赤くしたり、頭痛や吐き気を起こす原因なのですが、お酒に弱い人は、アセトアルデヒドの分解に時間がかかる人です。

実は日本人の5人に1人が、アセトアルデヒドを分解する酵素 (ALDH2) の働きが弱く、さらに50人に1人は全く機能せず、アセトアルデヒドを分解できないことがわかっています。

こういった人たちに無理にお酒を飲ませると、一気に昏睡状態まで加速する恐れがありますので絶対にやめましょう。

## 認知症を加速させるアルコール依存症

アルコールによって最も健康に悪影響な状態が、アルコール依存症です。アルコール依存症になると、毎日お酒を飲まずにはいられなくなり、飲む量をコントロールできなくなります。

イメージとしては、アルコールが脳に作用して、良い気分にさせてくれる結果、逆に脳のブレーキを破壊してアルコール濃度に対して脳が反応できなくなる、という図式です。

アルコールは肝臓障害、糖尿病、癌、脳萎縮などさまざまな病気の原因となりますが、心に対する影響も無視できません。実はアルコール依存症は、自殺や自殺企図のリスクを高くすることがわかっています。

アルコール依存症の男性は、そうでない男性に比べて9倍、女性と比べると35倍も自殺の危険性が高いと言われています。アルコール依存はうつ病への近道であり、脳の機能の低下を引き起こすことは間違いないでしょう。

## 認知症予防になる上手なお酒との付き合い方とは？

認知症予防のためにはお酒は飲まないに越したことはありません。

・・・と言いたところですが、お酒が飲めないことにストレスを感じる方もいらっしゃいます。ストレスはこれもまた良くありません。では上手なお酒との付き合い方を考えてみましょう。

まずは一番おすすめのお酒の種類ですが、それは赤ワインです。赤ワインにはレスベラトロールという抗酸化力の強いポリフェノールが含まれています。抗酸化食材は積極的に摂りたい食材になるので、お酒を飲むなら赤ワインがおすすめです。

適度な飲酒量についてですが、大規模疫学研究で、飲酒する人の中でも1日20g程度のアルコール摂取量の人死亡リスクが最も低いという結果があります。この量は、ビールなら500mL缶1本、日本酒なら1合、ワインなら200mLに相当します。

ご自分の飲酒量と照らし合わせてみてください。

そして食事が楽しくなる節度ある飲み方を探してくださいね。

# 話題の認知症予防食材がたっぷり! おいしい健脳レシピ20選

---

2020年4月30日発行

---

著者 山根一彦

発行元 一般社団法人認知症協会

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町1-14

ビューリック神田須田町ビル 1-4F

<https://ninchiyobou.net/>

---





9784600000141



1922447015005

定価(本体 1,000円+税)

話題の  
認知症予防食材が  
たっぷり!

おいしい  
健脳レシピ  
20選