

認知症を防ぐ、改善する

食べる脳活レシピ

毎日の食事で、脳を若々しく保ち、認知症を防ぐためには、何をどう食べた方がいいのだろうか。薬を使わず、栄養療法によって認知症やうつなどの治療を行っている心療内科医の野本裕子さんに、注目の栄養素とその取り入れ方、食生活の大事なポイントを教わった。



お話を伺ったのは
ナチュラルクリニック代々木 医師
野本裕子さん

のもと・ゆうこ ●信州大学医学部卒業、心療内科医・内科医。東京医科歯科大学にて臨床研究後、予防医療、美容医療に携わる。2016年より現職。栄養療法による治療を行っている。(一社)認知症予防改善医療団理事長。著書に『医師もびっくり! 認知症が治っている』(素朴社)。

薬ではなく、食べ物で脳の老化を防ぐ、改善する

脳に必要な栄養素を上手に取り入れる

認知症を防ぐには、年齢を重ねてもさまざまなことに興味をもち、活動的であること、ウォーキングなどの有酸素運動をするともに、脳にいい食

活を積極的に実行することが大事、と野本裕子さん。

「脳は神経細胞が集まってできています。神経細胞がやせ細ると情報のやりとりで支障をきたして、物忘れや感情のコントロールがうまくいかないなどの認知症の症状が見られるようになります」

脳にいいこと○ 悪いこと×

- 毎日、魚と卵を食べる
- パンよりご飯、うどんよりそばが好き
- たばこは吸わない
- 豆腐や野菜をよく食べる
- ネバネバした食べ物が好き

- × 食べるのが人より早い
- × おなかいっぱいでも、つい食べてしまう
- × 市販の揚げ物をよく食べる
- × 砂糖を使った甘い菓子や飲み物が大好き
- × インスタント食品をよく食べる

まず、神経細胞をはじめ、60兆個の細胞から成っている人間の体はすべて食物から得る栄養素でできていますが、年齢を重ねると消化吸収力が衰え、脳が栄養不足になって記憶力や思考力が低下します」

まずは、自分の消化力に見合った食生活を送る必要があるという。

「腹七分目から八分目が基本です。朝は栄養バランスのとれた食事を適量、しっかりととり、昼は体が活動していて最も消化力が高いので、1日のうちで最もボリュームのある食事を。夜は眠りに入るだけなので少なめにします」

食事の量とともに質も大事だ。

「脳細胞を太らせるのは、食事から得る栄養素です。その中でも効果的なのがレシチン（リン脂質）です。認知症では、脳内の神経伝達物質であるアセチルコリンの濃度が大幅に低下してい

ます。アセチルコリンはレシチンに含まれるコリンという物質を材料につくられます。卵や大豆製品など、レシチンが豊富に含まれる食材は毎日の食事に欠かせません」

レシチンに加え、糖鎖、DHAとEPAが、野本さんおすすめの3大栄養成分。

「この3つにプラスして、ビタミンB群の豊富な食材と、ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富な新鮮な野菜をたっぷりとりましょう」

避けた方がいいのは、砂糖のとりすぎや食品添加物の多い食品、酸化した油のとりすぎなど。

「どれも脳を老化させる一因です。よくかんで食べるのも、消化吸収をよくするとともに、脳への刺激を与えるために大事です」

脳活に
おすすめ

3大注目成分

野本さんが注目するのは、脳細胞に働きかけて神経組織を太らせたり、
脳を活性化させたりする3つの成分。その成分を多く含む食材をご紹介します。
毎日の食事に上手に組み入れて、若々しく元気な脳を保ちましょう！

DHA・EPA 働き 記憶力を高める

魚に含まれる脂質がDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）です。特にあじ、いわし、さば、まぐろ、ぶりなどの青魚や鮭、うなぎなどに多く含まれています。DHAやEPAには血流を正常にしたり、脳内の情報伝達を促す働きがあります。血流を促すことによって、脳に酸素や栄養素、ホルモンを活発に供給できるようにになります。

また、DHAは記憶や学習能力を司る「海馬」組織の20～25%を占める、脳にとって重要な栄養素。神経細胞を活性化して、記憶力や集中力を高めます。

DHA、EPAを効率よく体に取り入れるには、刺し身が最適。アマニ油やえごま油などに多く含まれるαリノレン酸も、体内でDHAやEPAを合成するもととなります。

豊富に含まれる食材



青魚



鮭

レシチン 働き 脳の情報伝達を支える

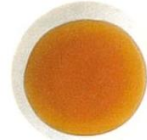
脳内の神経伝達物質であるアセチルコリンの原料となり、神経線維の情報伝達をスムーズにするレシチン（リン脂質）。神経細胞をはじめ、全身の細胞膜や血管壁を構成する主成分であり、脳の約30%はレシチンでできています。アルツハイマー型認知症の患者が食事療法などでレシチンを補うと症状が改善するケースも。卵黄や納豆、豆腐、みそ、豆乳などの大豆製品、ごまなどに多く含まれます。

レシチンは脳機能の改善、血液循環の改善にも有効であり、植物由来の大豆レシチンにはコレステロールや中性脂肪を抑制し、血中の脂質を調整する働きも期待できます。

レシチンは脳機能の改善、血液循環の改善にも有効であり、植物由来の大豆レシチンにはコレステロールや中性脂肪を抑制し、血中の脂質を調整する働きも期待できます。



もずく



メープルシロップ



ナッツ類



ひじき



きのこ類



ナッツ類

糖鎖

働き 脳の回転をよくする

あまり聞き慣れない成分ですが、糖鎖は8種類の単糖（グルコース、ガラクトースなど）が鎖状に連なったもの。体の中のすべての細胞膜の表面に存在し、細胞どうしの情報伝達を行っていて、体内に侵入してきた異物の情報を免疫細胞に伝達するなど、健康の維持や自然治癒力の向上に重要な働きを担っています。

脳の神経細胞の表面の糖鎖の働きが弱まり、脳内の神経組織に情報を送ったり受け取ったりすることがスムーズにできなくなると、認知症になる確率が高まります。

ひじきやもずくなどの藻類、きのこ類、ナッツ類、メープルシロップに豊富に含まれています。



大豆



納豆



卵黄



豆腐



ごま



卵黄

イ

いも類
(さつまいも、じゃがいもなど)

シ

しいたけ
(きのこ類全般)

サ

魚類

ヤ

野菜類

ワ

わかめ

ゴ

ごま

マ

豆
(大豆製品、みそ、豆腐、納豆、豆乳)

大豆製品はレシチンだけでなく、良質なタンパク質も豊富。ごまには抗酸化作用の高いビタミンE、セサミンが。わかめ（海藻類）にはカルシウム、マグネシウムといったミネラルに食物繊維が。しいたけ（きのこ類）には、神経伝達物質であるアミノ酸も豊富。いも類は糖質、食物繊維の他、タンパク質、カリウム、ビタミンCが。

孫はやさしいは
脳にもいい

健康にいい食生活の基本として、よくいわれる「まごは（わ）やさしい」と呼ばれる食材は、脳活にもいい食材。

「脳のエネルギー源となるのはブドウ糖ですが、ビタミン、ミネラルも不可欠。良質な栄養をさまざまな食品からとるようにしましょう」

豆腐・納豆・卵は毎日

レシチンが豊富な食材をしつかりとりましょう

脳の情報伝達を支えるレシチン（リン脂質）が豊富に含まれている卵（卵黄）と豆腐、納豆、みそなどの大豆製品は、毎日、必ず食べるようにしましょう。

レシチンは60度を超える加熱で有効成分が減ってしまうので、加熱をしないで食べるのがベストですが、大豆製品ほとんどは加熱して作られています。納豆、豆腐、厚揚げ、高野豆腐など、いろいろなものを組み合わせ食べてみましょう。牛乳や乳製品は無調整の豆乳にかえるのがおすすめです。

卵に含まれるレシチンは脳を活性化させるとともに、コレステロールを分解する働きもあります。卵も加熱して食べるよりも生がおすすめ。卵かけご飯は、簡単に栄養的にもすぐれた食べ方です。納豆に卵黄を混ぜれば、卵と大豆の両方のレシチンが一度にとれます。豆腐や納豆、卵はいつ食べてもかまいませんが、和食の朝食に取り入れるのが手軽です。

伝統的な「日本の朝食」が 脳にも体にも◎ 理想の朝ご飯

脳は眠っているときも起きているときも休むことなく働いているので、脳に栄養を送るためにも朝ご飯は大事。「必須アミノ酸が豊富なご飯に豆腐やわかめ、きのこのみそ汁、植物性の発酵食品の漬け物、カルシウムとDHA、EPAが豊富な青魚（めざし）、卵と納豆など、和食のメニューは、脳の栄養的にも理想的な朝ご飯です」

時間のない朝は 脳活バナナジュース



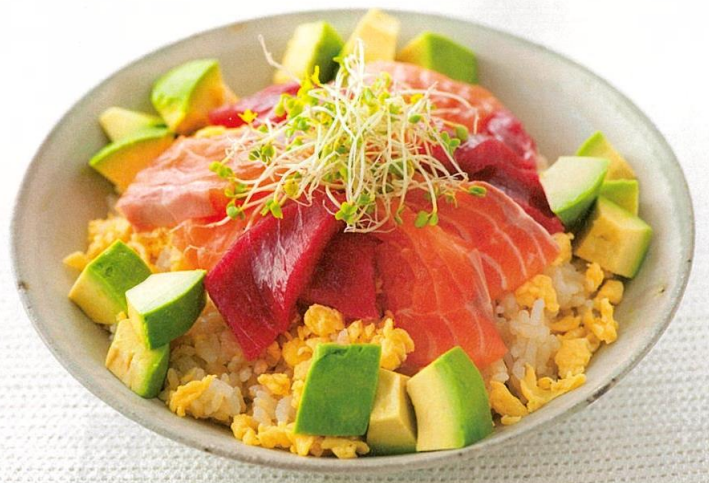
朝ご飯を食べないと脳に栄養が送られず、脳の働きが極端に落ちてしまうことも。時間がないときにおすすめなのが、簡単に脳を活性化するバナナジュース。バナナには脳によいトリプトファン、卵にはレシチン、きな粉と豆乳にはタンパク質とリン脂質が豊富に含まれます。

材料 (2人分)

バナナ……1本
豆乳……1カップ
すり黒ごま、きな粉……合わせて大さじ1
生卵……1個
メープルシロップ……少々

作り方

バナナは皮をむき、他の材料といっしょにミキサーにかける。



DHA、EPAが豊富な刺し身をたっぷりのせて 発芽玄米ちらしずし

材料 (2人分)

発芽玄米……1カップ (180ml)
酢……大さじ2
A きび砂糖……大さじ1
塩……小さじ½
アボカド……½個
鮭 (刺し身用) ……80g
まぐろ刺し身……80g
いり卵 (塩、砂糖各少々で味をつける) ……1個分
スプラウト、レモン汁、しょうゆ……各適量

作り方

- ① 発芽玄米を炊き、熱いうちにAをまぜ合わせ、冷ましておく。
- ② アボカドは皮と種を取り除き、角切りにして、レモン汁をまぶしておく。
- ③ 鮭、まぐろは食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- ④ 器に①を盛り、いり卵を散らす。
- ⑤ 鮭、まぐろ、アボカドをのせ、スプラウトをちらす。しょうゆを添える。

脳&体の健康に、
最適な和食メニュー

理想の朝ご飯として、昔ながらの日本の朝食をおすすめしましたが、脳活にも体の健康にも、食生活全体に和食がおすすめです。
お米には必須アミノ酸が豊富に含まれていますが、白米を発芽玄米に



発芽玄米に豊富に含まれる栄養素

GABA ギャバ

ギャバは脳内で神経伝達物質として働き、ストレスを抑制したり、イライラや情緒不安定を鎮めるなど、心の安定に働く。発芽玄米に多く含まれている。主食の白米を発芽玄米にかえるか、白米と発芽玄米を2対1で炊いても。発芽玄米は食物繊維やミネラルも豊富。

かえると、さらにGABA (ガンマアミノ酪酸というアミノ酸の一種) をとることができます。

麺類はうどんよりもそばがおすすめです。そばには良質なタンパク質、糖質、カリウム、リン、亜鉛、鉄などのミネラル、ビタミンB₁・B₂などのビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群は脳の健康にとつ



うなぎとネバネバ野菜でさらに栄養価アップ サラダそば

材料 (2人分)

そば (乾麺) ……160g
トマト……½個
オクラ……4本
山いも……120g
うなぎかば焼き……¼尾分
万能ねぎ、麺つゆ……各適量

作り方

- ① そばはゆでて、冷水によくさらして水けをきる。
- ② オクラはゆでて、斜め薄切りにする。うなぎはオーブントースターで軽く温め、2cm幅に切る。
- ③ トマトはくし形切りにする。山いもはポリ袋に入れて、麺棒などで粗くたたく。
- ④ 器にそばを盛り、トマト、山いも、オクラ、うなぎをのせ、万能ねぎの小口切りをちらす。
- ⑤ 麺つゆをかけていただく。

て必要な栄養素。また、そばには抗酸化作用のあるポリフェノールの一種で、血管を強化する働きのあるルチンも含まれています。

1日のうちで最もポリウムのある食事をとりたい昼食には、刺し身をたっぷりのせた発芽玄米のちらしずしや、うなぎや野菜をのせたそばなども、おすすめのレシピです。

青魚か鮭を1日1食

おいしい旬の魚と薬味で 脳を活性化&老化防止! 薬味たっぷり 青魚の刺し身

材料 (2人分)

かつお (刺し身用) ……150g
あじ (刺し身用) ……1尾
薬味 みょうが……1個
青じそ……5枚
わけぎ (小口切り)、
しょうが (せん切り)、
紫玉ねぎ (薄切り)、
貝割れ菜 (根を落とす)
……各適量

ポン酢……適量

作り方

- ① あじは三枚におろし、骨を除いて皮を取り、切り込みを入れて、そぎ切りにする。
- ② かつおはそぎ切りにする。
- ③ みょうが、しそはそれぞれせん切りにして、冷水にさらす。
- ④ 器に、あじ、かつおを盛りつけ、薬味を添える。ポン酢でいただく。



体内でつくることが
できないDHAとEPA

脳内の情報伝達を促し、記憶力、集中力を高める働きをするDHAやEPAは、「オメガ3」と呼ばれる必須脂肪酸。体の中ではつくることができないので食品からとる必要があります。DHA、EPAが豊富に

含まれている、あじ、いわし、さんま、さば、ぶり、はまちなどの青魚や鮭を、1日1食は、とるようにしましょう。DHA、EPAは魚の脂に含まれているので、旬の脂のつた青魚や鮭がおすすです。

脂を効率よくとるには刺し身が一番ですが、調理する場合は脂が流れ落ちてしまう焼き魚より、脂も一緒

にとれる調理方法で。オイル焼きや、レシチン豊富な卵と一緒に食べられるキッシュのような料理も。

刺し身には薬味をたっぷり添えて、ねぎやみょうが、しそ、しょうがなど、香りや苦みが強い野菜には、抗酸化作用の強いポリフェノールが含まれていて、細胞の老化を防ぎ、脳の機能のアップにも役立ちます。

鮭でDHA、卵でレシチン、きのこで糖鎖 鮭とブロッコリーのキッシュ

材料 (2人分)

鮭 (甘塩) ……2切れ
ブロッコリー……50g
しめじ、えのきだけ
……合わせて50g
卵……2個
A 無調整豆乳……100ml
塩、こしょう……各適量

作り方

- ① 鮭は2cm角に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② しめじ、えのきはほぐして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ (500W) で1分間加熱する。
- ③ 耐熱容器に、鮭、ブロッコリー、きのこを並べ、まぜ合わせたAを流し入れる。
- ④ オーブントースターで15分ほど焼く。



赤、緑、黄色に豆腐の白。 栄養豊富な脳活サラダ 彩り野菜サラダ

材料 (2人分)

トマト……1個
きゅうり…… $\frac{1}{2}$ 本
にんじん…… $\frac{1}{4}$ 本
木綿豆腐…… $\frac{1}{4}$ 丁
ベビーリーフ、パプリカ(赤、黄)、
イタリアンパセリ、塩、
粗びき黒こしょう……各適量
アマニ油ドレッシング……適量



作り方

- ① にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにし、それぞれ塩でもむ。
- ② トマトは皮を湯むきし、くし形に切る。
- ③ パプリカは薄切りに、豆腐は2cm角に切る。
- ④ 器に、野菜、豆腐をそれぞれ盛り、粗みじん切りにしたイタリアンパセリをちらし、黒こしょうを振る。
- ⑤ アマニ油ドレッシングを添える。

レシチンたっぷりの手作り豆腐マヨネーズで 乾物とおいものサラダ



サラダによく合う 脳活ドレッシング& マヨネーズ

アマニ油ドレッシング

●基本の材料と作り方

ボウルにアマニ油大さじ2、酢大さじ1、しょうゆ小さじ1、きび砂糖少々を入れてまぜる。

豆腐マヨネーズ

●基本の材料と作り方

絹ごし豆腐100g、米酢大さじ1、みそ、梅プルシロップ、レモン汁各大さじ $\frac{1}{2}$ 、塩少々を、なめらかになるまでフードプロセッサーにかける(フードプロセッサーがなければ泡立て器を使う)。すりごまを入れたり、アボカドを加えたりアレンジしても。

材料 (2人分)

海藻ミックス……5g
切り干し大根……10g
A 米酢……大さじ2
きび砂糖……少々
枝豆(ゆでてさやから出す)…… $\frac{1}{2}$ カップ
さつまいも……120g
アーモンド……10粒
豆腐マヨネーズ……適量

作り方

- ① 切り干し大根は水でもどし、やわらかくなるまでゆでる。粗く刻んで、Aにつけておく。
- ② さつまいもは皮つきのまま角切りにし、ゆでる。
- ③ 海藻ミックスは水でもどし、水けをしぼる。
- ④ 水けをしぼった切り干し大根、海藻、さつまいも、枝豆をまぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り、豆腐マヨネーズをかけて、刻んだアーモンドをちらす。

新鮮な野菜も脳の健康のためには不可欠です。野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとるために、おすすめなのが多品目サラダ。野菜は少なくとも3〜4種類を、彩りも考えてそろえます。

彩りがきれいだと食欲もそられますが、野菜の色が1色増えるごとに栄養素は2〜3種類増えるのです。たとえば、レタスのサラダにトマトが加われば、リコピン、ビタミンB₁・B₂がプラスされます。豆類や海藻類、切り干し大根などの乾物、いも類もサラダにすれば、ミネラルや食物繊維、糖鎖なども摂取でき、「まごはやさしい」サラダに。

ドレッシングにおすすめなのが、体内でDHAやEPAに変換されるαリノレン酸が豊富な「アマニ油」です。レシチン豊富な手作りの豆腐マヨネーズもおすすめ。すりごまを加えればごまマヨネーズに、アボカドをまぜればディップに。手作りなら添加物の心配もありません。

サラダの材料が増えると
栄養素は数倍にアップ!