



地中海食 + DASH食 認知症予防にMIND食



ケア・ライフ・デザイン
きらみさお
代表 吉良操

MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) 食とは認知症予防に効果的な地中海食に高血圧改善のDASH食を組み合わせ2015年にアメリカで開発された食事法です。

日本人の食生活に合わせる例は白米は玄米に。日本人は塩分摂取量が多く血管性認知症になりやすいので、塩分対策が必須です。また乳製品の摂取は欧米より少ないのでチーズはもう少し食べてもよくお酒を飲まない人は赤ワインの代わりに緑茶やコーヒーを豊富に飲むことがおすすめです。豆類は豆腐や納豆などにするなど日本人になじみのある食事スタイルで続けやすくなります。

↑ とりたい食品	↓ ひかえたい食品							
 全粒穀物 1日3回以上	 赤身肉、肉製品 週4回未満							
 緑色葉物野菜 週6回以上	 ファストフード、揚げ物 週1回未満							
 その他の野菜 1日1回以上	 バター、マーガリン 1日大さじ1未満							
 ベリー類(イチゴ可) 週2回以上	 チーズ 週1回未満							
 魚 週1回以上	 菓子パン、スイーツ 週5回未満							
 鶏肉 週2回以上	認知症のリスクを下げる食事法							
 豆類 週3回以上	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">MIND食</td> <td style="width: 33%;">DASH食</td> <td style="width: 33%;">減塩</td> </tr> <tr> <td> 地中海食 生活習慣病、心疾患、認知症リスク下げる。穀物、野菜、豆、果物を中心にオリーブオイルや魚介類も積極的に取り入れる。 </td> <td> 減塩 高血圧予防目的にアメリカで考案。野菜、果物、豆、魚介類摂取増やし肉やコレステロールの多い食品を減らす。 </td> <td> 減塩 (厚生労働省) 1日あたり成人の塩分摂取量目標 男性7.5g未満 女性6.5g未満 </td> </tr> </table>		MIND食	DASH食	減塩	地中海食 生活習慣病、心疾患、認知症リスク下げる。穀物、野菜、豆、果物を中心にオリーブオイルや魚介類も積極的に取り入れる。	減塩 高血圧予防目的にアメリカで考案。野菜、果物、豆、魚介類摂取増やし肉やコレステロールの多い食品を減らす。	減塩 (厚生労働省) 1日あたり成人の塩分摂取量目標 男性7.5g未満 女性6.5g未満
MIND食			DASH食	減塩				
地中海食 生活習慣病、心疾患、認知症リスク下げる。穀物、野菜、豆、果物を中心にオリーブオイルや魚介類も積極的に取り入れる。			減塩 高血圧予防目的にアメリカで考案。野菜、果物、豆、魚介類摂取増やし肉やコレステロールの多い食品を減らす。	減塩 (厚生労働省) 1日あたり成人の塩分摂取量目標 男性7.5g未満 女性6.5g未満				
 ナッツ類 週5回以上								
 オリーブオイル 主たる食用油として日常的に使用								
 ワイン 1日1回								



■ 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「地中海食の特徴」
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shokuhin-seibun/chichukaishoku-tokucho.html>

GREEN
CARE
FORUM
online

2023年医療介護デジタル化”元年”
医療DXとは？ 介護現場はどう変わる

2023年2月24日(金) 15:00~16:30



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先：047-433-1012 FAX：047-433-1034

mail：info@kinusen.net URL：https://kinusen.net

