

# 高島英昭先生が認知症予防に有効な栄養素と食事を解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を2/14(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第23回）」を2月14日（水）に掲載いたします。

当社は、高齢期の病態生理に詳しい医師が、疾病と予防に重要な食事や運動法を紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

令和4年の国民生活基礎調査によると、介護が必要となった主な原因の第1位は「認知症」となっています。この結果からも、認知症の予防は健康寿命の延伸に重要であるといえます。

そこで、今回は長崎大学病院リハビリテーション科教授の高島英昭先生に、認知症予防に有効な栄養素と食事を解説いただきました。将来の認知症リスクを抑えるために、今すぐ実践できる食事法を掲載しています。

## 第23回 認知症予防の栄養素

認知症予防に有効な栄養素として、オメガ-3脂肪酸、ビタミンB群、抗酸化物質、ビタミンE、ビタミンD、ポリフェノールをご紹介します。

高島先生はこれらの栄養素を豊富に含む「地中海食」を推奨されています。地中海食は、ナッツ、オリーブオイル、野菜、果物、全粒粉など未精製の穀物、豆、種子、魚、鶏肉、チーズやヨーグルトが頻繁に使用されており、認知症予防や生命予後に有効であると述べています。

また、高血圧や糖尿病、脂質異常症は認知症の危険因子となるため、塩分の摂り過ぎに注意し、バランスの良い食事を心がけることが大切であると解説しています。



長崎大学病院 リハビリテーション科 教授  
医学博士 高島 英昭 先生

医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

### パワーアップ!食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2024年2月28日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 深沢 和礼

TEL：03-5249-5125 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>