



10月の行事食紹介

秋と言ったら、食欲の秋！当院では、10月8日に「秋の味覚御膳」を提供しました！さんまや栗、柿など秋が旬の食材をふんだんに使用し、秋をいっぱい感じられるようなメニューに仕上げました。

10月22日の昼食に「アルツハイマー型認知症予防定食」を提供しました。この行事食を提供したきっかけは、2023年6月30日に東北大学名誉教授で、当院の非常勤講師でもある高橋昭喜先生から認知症予防（リコード法）についての勉強会がありその中から気を付けた食事のポイントについて話を伺ったことでした。昼食提供後には、患者様や病院職員から様々な反響があり、認知症予防というテーマへの関心の高さを改めて感じました。



アルツハイマー型認知症予防の食事のポイント

アルツハイマーを予防するには？

アミロイドβが溜まる3つの要因

脳に「アミロイドβ」というたんぱく質が溜まる

「アミロイドβ」が脳神経を攻撃し減少する

脳が委縮し、認知機能が低下

予防するには・・・

アミロイドβを溜めないようにする！



鮭・・・アスタキサンチンの抗酸化作用で脳の酸化が予防できる！
さらに、魚の脂に含まれる「EPA」と「DHA」が脳の萎縮を予防！

きのこ・・・アミノ酸の一種の「エルゴチオネイン」で酸化や炎症を抑える！
また、神経細胞を増加させ、記憶力の維持・向上に役立つ！

野菜・・・脳の働きを最適化してくれる「ビタミン」「ミネラル」や強い抗酸化力を持つ「ファイトケミカル」が豊富！

ブロッコリー・・・アブラナ科の植物に多く含まれる「イソチアシアネート」が脳に炎症、酸化、毒素が溜まるのを防いでくれる！

海藻・・・解毒作用がある「アルギン酸」や、免疫強化・炎症を抑える作用のある「フコダイン」が含まれている！

point

食べ方で認知症は遠ざけられる！未来を食事を変えてみませんか？