



糖尿病と認知症の関係についてご存じですか？糖尿病の方はそうでない方に比べて約2倍もアルツハイマー型認知症になりやすいといわれています。認知症には悪玉物質であるホモシステインが関わっており、これが脳の神経細胞にダメージを与え、認知症のリスクを高めてしまいます。加齢とともに、ホモシステインは増えてしまいますが、脳の老化予防に欠かせない栄養素を摂取して、血糖コントロールとともに認知症予防に努めましょう。今回は、認知症予防に効果的な栄養素と、それらを使った野菜たっぷりの牡蠣丼をご紹介します。



★認知症予防に効果的な栄養素

<p>葉酸</p>	<p>血液中に含まれるホモシステインを分解して減らす効果がある。ビタミンB群の仲間でもあり、ビタミンBと似た働きをする。葉酸は、ほうれん草から発見されたことから命名されたビタミン。</p> <p>レバー チーズ ほうれん草 豆腐 納豆 きなこ いちご</p>
<p>ビタミンB6</p>	<p>神経伝達物質の合成を助け、脳を正常に保つ。自律神経を整えるGABAもその一つで、リラックス効果や血圧を下げる働きも期待されており、ビタミンB6は、体内でのGABAの合成をサポートする。</p> <p>まぐろ さんま 鶏胸肉 唐辛子 にんにく 玄米 バナナ</p>
<p>ビタミンB12</p>	<p>脳の指令を伝達する神経をサポートしている。葉酸がしっかり作用するためにはビタミンB12の働きが必要。認知症患者の血液中のビタミンB12は、通常の人よりも少ないといわれている。</p> <p>牡蠣 あさり いわし にしん のり 卵 牛乳</p>

認知症予防レシピ

【材料】 (1人分)

- ・牡蠣 70g (8個)
- ・大根おろし 適量
- ・オイスターソース 2g(小さじ1/3)
- ・片栗粉 6g (小さじ2)
- ・こしょう 適量
- ・ほうれん草 60g (1束)
- ・人参 20g
- ・えのきたけ 25g
- ・バター 4g (小さじ1)
- ・唐辛子 適量
- ・減塩醤油 6g (小さじ1)
- ・米飯 150g
- ・白髪ねぎ 適量

1人分の栄養価

カロリー	386cal
蛋白質	11.4g
脂質	5.1g
炭水化物	72.7g
塩分	1.7g



牡蠣丼



【作り方】

- ①牡蠣は大根おろしで洗い、さらに流水でよく洗い水気を切る。
- ②ほうれん草と人参は茹でる。(ほうれん草は3cm幅、人参はいちょう切りにする) えのきたけは軸を切る。
- ③①の牡蠣にオイスターソース、こしょうで下味をつけ、加熱直前に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにバターを熱し、唐辛子と③を入れ、全面に焼き色がついたらほうれん草、人参、えのきたけ、減塩醤油を入れて炒める。
- ⑤ご飯に④、白髪ねぎを盛り付ける。



★牡蠣には、亜鉛も多く含まれ、インスリンの貯蔵や分泌に作用します。
★食後にビタミンCたっぷりの果物を摂取すると、亜鉛の吸収も高まります。

