

## カラダの中から美活しシピ

4月は **わかめ** をピックアップ

カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。

～わかめと豚肉のピリ辛炒め～（4人分）

★乾燥わかめ	6g	★豚こま肉	300g	★ねりごま	大さじ2
★赤パプリカ	1個	★塩	ふたつまみ	★しょうゆ	大さじ2
★玉ねぎ	1/2個	★こしょう	少々	★酒	大さじ2
★ごま油	大さじ1	★薄力粉	少々	★砂糖	大さじ1
★いいり白ごま	少々			★豆板醤	小さじ1

- ① 乾燥わかめは水で戻し、水気をきっておく。赤パプリカは種を取り、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉に塩・こしょうをふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ③ 小鉢に★を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒め、表面に薄く焼き色がついたら、パプリカと玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ ④に乾燥わかめ・③を加え、汁気を飛ばすように炒める。
- ⑥ お皿に⑤を盛り付け、白ごまをかける。



～たっぷりわかめとカニカマのナムル～（4人分）

★乾燥わかめ	6g	★鶏ガラスープの素		★ごま油	大さじ1
★かにかま	60g		小さじ1	★いいりごま	大さじ1
★えのき	60g	★しょうゆ	小さじ1/2		
		★にんにくチューブ	小さじ1/2		

- ① 乾燥わかめは水で戻し、水気をきる。かにかまはほぐしておく。えのきは根元を切り落とし、長さを半分に切り、ほぐしたら、電子レンジ（600W）で1分半加熱し、冷ます。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①を加え、よく混ぜ合わせる。



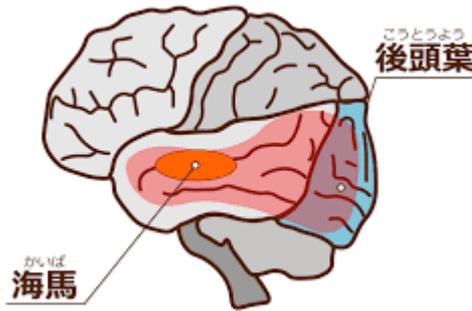
# 食品の多様性と認知症予防の関係

第2回  
「レビー小体型認知症」  
「前頭側頭型認知症」  
ってどんなもの？

## レビー小体型認知症

### 原因

脳内にレビー小体(脳の神経細胞にできる特殊なたんぱく質)がたまることで、脳内の神経細胞の機能が障害され、認知機能の低下や運動機能の障害などが起こります。



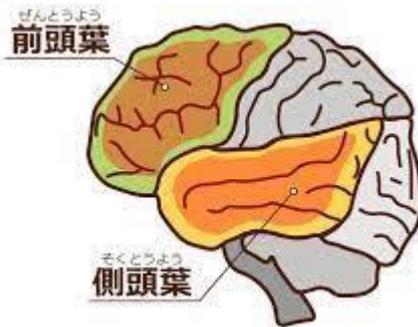
### 症状

物忘れよりも『幻視(現実に見えないものが見える)』を見ることのほうが多いです。また、「誤認妄想」「パーキンソン症状:手足がうまく動かない」「睡眠障害」を発症するケースも多くみられます。

## 前頭側頭型認知症

### 原因

たんぱく質の性質が変化し、前頭葉と側頭葉に蓄積することで、萎縮が起こり、血流が滞ったことが原因で発症します。  
※認知症のなかで唯一、難病指定を受けています。

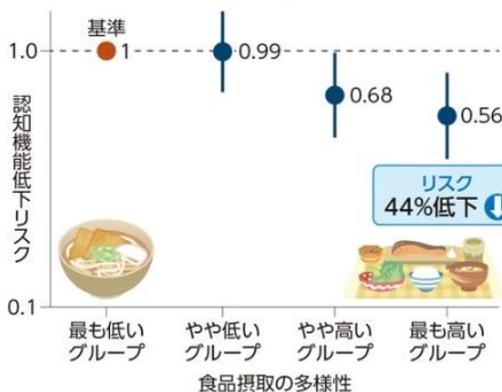


### 症状

性格の変化や異常行動が目立ちます。※前頭葉は思考や感情のコントロール、側頭葉は言葉の理解や聴覚、味覚などを司り、どちらも人格を形成するうえで重要な役割があります。  
ぼんやりしている時間が増える、他人への興味がなくなる、同じ行動を繰り返す、罪悪感がなくなる(万引きなどを起こすケースもある)などの症状がみられます。

## 食品の多様性と認知症って？

食品摂取の多様性(いろいろな食品を食べている)が最も高いグループは、多様性が最も低いグループに比べて、認知機能低下リスクが44%減少。



記憶と深く関わる脳の海馬の容積についても、食品摂取の多様性が高い人は、低い人に比べて海馬の萎縮の程度が低い。

認知機能や脳の容積が維持されている人は、いろいろな食品を食べていることが報告されており、「食事の多様性」が脳の老化を防ぐカギです。単一の食品ではなく、さまざまな食材を使用したバランスの良い食事を心掛けることが大切です。

