

HOME > コラム > コラム

コラム

認知症全般知識に役立つコラム

認知症学会専門医 占部 新治先生による、「認知症全般知識に役立つコラム」です。第1～第4 金曜更新!

第3章食事の話 第1節 実は食事が治療と予防のポイントであること
2項・控えた方がいい食材と、調理時のコツ

知らず知らずに摂取して、認知症へ近づいている場合も

認知症の方の脳内で見つかるものに重金属や細菌、カビがあります。

これらは、摂取しない限り脳内には出現しないものばかりです。即ち、知らず知らずに摂取しているということです。これらは、食品として身体に取り込まれ、脳に運ばれて蓄積します。重金属では水銀などが有名ですが、これはマグロに含まれて入ってきます。

マグロは海の世界連鎖の頂点に立つ魚です。小魚が摂取したものをそれより強い魚がえさとして食べ、ということを繰り返して濃縮され、大型の強い魚に多く取り込まれて、最後はヒトの食材として身体に入るわけです。

そのため魚ではサケ、サバ、イワシ、ニシン、アジ、サンマなどで天然物が良いのです。

これらを総合してみると、食材として、糖分摂取の観点からは、控えた方がいいのは甘いもの全体、お米、パンなどの炭水化物、炭水化物の多いでんぷん質、マグロなどの魚類、抗生物質の餌と人工肥料などで育成された鳥や豚、牛肉などがあります。

積極的にとった方がいいのは緑黄色野菜や葉物野菜の類です。

これらは、「控えた方が」という表現で示しますように、過剰に摂取しないようにということです。「食べてはいけない」ではありません。

味を変えずに、塩分量・砂糖量を減らす

認知症高齢者では、舌の味覚センサーの味蕾が減少するため、それまでの味付けでは薄く感じて物足りない気分になります。

それで多くの高齢者の方は、お醤油や塩をたくさん振りかけてしまわれます。ですが、高齢者では一日の必要カロリーは低くなっていますので、食べる量は減っているのです。食事は少量にして同じ量の調味料で味付けをすると、相対的に味が濃くなります。

これで良いのです。

摂取する調味料の量は増えずに、全体量を減らすことで塩分量、砂糖量は増えないでOKです。

料理の温度も大切です。

味覚の感度は味により多少違いがありますが、料理が大体40度前後の時にヒトは、味覚が敏感になります。

したがって、美味しく食べていただくには、この温度が目安になります。

ちょっと横にそれますが、味付けに失敗したときは、熱くして出すか、冷やして出せば味は誤魔化せます。