

# メスプ NEWS

今月のテーマ

## 嗅覚と認知症の関係

～アロマオイルで認知症予防～

### ～アロマオイルとは？～

アロマオイルには様々な種類があります。たくさん呼び方があり混乱してしまいますね。

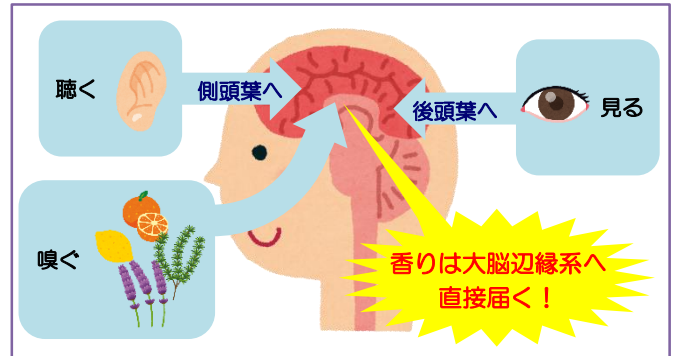
アロマセラピーに使われているオイルは、**精油（エッセンシャルオイル）**と呼ばれていて、植物の中に存在する芳香物質のみを純粋に抽出した、100%天然のものです。それ以外の物は化学合成された香料が入っていて、ポプリオイル、フレグランスオイル等と呼ばれています。

精油とそれ以外の物では、使用できる用途が変わってくるので注意が必要です。「香りを嗅いで楽しむ」という目的でしたら、精油も、合成香料も大丈夫ですが、合成香料はそれ以外の使い方には、おすすめできません。一方精油は、お風呂に入れてアロマバスを楽しんだり、ベースオイルに薄めてアロママッサージを楽しんだりする事が可能です。また精油は、成分によってその作用や効能が期待できます。いろいろな方法で香りを楽しんで、認知症を予防したいですね！



### ◆脳と香りの関係

懐かしい香りで昔の思い出が蘇ってきた、といった経験はありませんか？これは、**ブルースト効果**と呼ばれる嗅覚から過去の記憶がフラッシュバックする心理現象です。



私たちには、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚という五感があります。この五感のなかで「嗅覚」だけは、大脳新皮質を経由せず大脳辺縁系へ直接伝達されます。大脳辺縁系は、喜怒哀楽といった感情や、食欲などの本能的な行動に働きかけます。また、記憶の倉庫と言われる海馬や、受けた刺激によって反応する扁桃体などを含んでいるため、香りの刺激がこれらの部分に強いインパクトを与えます。香りから思い出す記憶は、他の記憶とくらべて強く残るのは、そのためといえるでしょう。

### ◆認知症予防に効果的なアロマオイル

近年の研究で、認知症を発症する際に一番最初にダメージを受けるのは、海馬に直結した「嗅神経」であることが明らかになりました。

嗅神経がダメージを受けると、嗅覚と連動している海馬にもこのダメージが伝わり、認知症が悪化してしまいます。**嗅神経はもともと他の脳神経より再生能力が高く、適切な香りによる効果的な刺激で機能が回復しやすい**といえます。**嗅神経を香りで刺激することで海馬も活性化し、認知症の予防や改善に役立つ**のです。

認知症予防に効果的なアロマオイルと、その使用法について紹介します。その改善効果は、一ヶ月で投薬と同様の効果が見られたとの報告もあります。アロマオイルは化学合成されたものではなく、100%天然成分の精油を使用してくださいね。

昼		夜	
ローズマリー  集中力が増す	レモン  気持ちが高揚する	ラベンダー  安眠効果が高まる	オレンジ  リラックス効果
2滴	1滴	2滴	1滴
<ul style="list-style-type: none"> <li>脳を活性化させる。</li> <li>午前中に2時間以上香りを嗅ぐ。</li> <li>アロマペンダントがおすすめ。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>脳をリラックスさせる。</li> <li>就寝1時間前から2時間以上香りを嗅ぐ。</li> <li>アロマディフューザーがおすすめ。</li> </ul>	

# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は**なす**です。

成分のほとんどが水分と炭水化物で、紫紺色の皮にはポリフェノールの一種であるナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。アントシアニンは水溶性で、目の疲労回復、活性酸素の抑制、動脈硬化や高血圧の予防効果があるといわれています。皮をむかなくていい料理なら、なるべく残して調理しましょう。



なすはしっかり焼くと皮がむきやすいですよ！

## ●なすのブルスケッタ

材料（2人分）

なす	2本
玉ねぎ	1/4個
アンチョビ	1本
A [ バルサミコ酢	大さじ 1/2
オリーブ油	大さじ 1
塩こしょう	少々
フランスパン	1/5本
にんにく	1/4片
オリーブ油	適量
ピンクペッパー（あれば）	適量



作り方

- ①なすは網にのせ、直火で真っ黒になるまでしっかり焼く。
- ②焼けたらなすを冷水に取り、皮をむく。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、きつね色になるまで炒める。
- ④②を包丁で細かくたたく。
- ⑤アンチョビをみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ⑥④に⑤を加え、混ぜる。
- ⑦フランスパンは1cmほどの厚さに切り、にんにくの切り口をこすりつけて、香りを移す。
- ⑧⑦にオリーブ油を軽く回しかけ、トースターでカリッとさせるまで焼く。
- ⑨⑧に⑥をのせて、ピンクペッパーを散らす。

## ●蒸しなすと春雨の中華風サラダ

材料（2人分）

なす	3本
春雨（乾燥）	40g
A [ 鶏ガラスープ（顆粒）	小さじ 1/4
湯	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	大さじ 1 と 1/4
砂糖	大さじ 1/2
B [ ごま油	大さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
生姜みじん切り	小さじ 1/2
唐辛子（小口切り）	適量
青ネギ	1/2本



生姜はチューブでも代用できます（1.5～2cm）

市販の中華ドレッシングを使えばもっとお手軽に♪

作り方

- ①なすは皮をむいて縦半分に切り、3分程水にさらしてアクを抜く。
- ②春雨は熱湯で固めに戻し、冷水に取って水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③Aを混ぜて溶かし、冷ます。
- ④①をポリ袋に入れて、軽くねじって口を折り、レンジで3分加熱する。
- ⑤③をBと混ぜ合わせ、中華ドレッシングを作る。
- ⑥④の粗熱が取れたら、1切れを縦4等分に切り、軽く水気を絞って器に盛る。
- ⑦②をのせて⑤のドレッシングをかける。
- ⑧青ネギを小口切りにし、散らす。

## ●なすのレンジ煮

材料（2人分）

なす	2本
生姜チューブ	3cm
A [ めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ 2
ごま油	小さじ 1/2
水	大さじ 1



作り方

- ①なすはヘタを切って縦半分に切り、皮目に2～3本縦に浅い切り込みを入れる。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に①を入れ、②をかける。
- ④ふんわりとラップをかけて、レンジで4分加熱する。
- ⑤取り出してなすの上下を返し、熱がこもらないように少しずらしてラップをかけ、さらに4分加熱する。