

今月のテーマ

# 歯と認知症の関係

～よく噛んで認知症予防、免疫力アップ、老化防止～

## ～認知症と物忘れの違い～

記憶する、考える、判断する、コミュニケーションをとるなど、日常生活に欠かせない脳の働きのことを**認知機能**といいます。この認知機能が何らかの脳の異常によって低下し、日常生活に支障がでる状態のことを**認知症**といいます。

認知症の症状としてよく知られているのは「物忘れ」です。60歳頃になると記憶力の低下が進み、物忘れが次第に多くなっていきますが、これは加齢に伴う自然なもので、認知症の症状とは区別されています。

加齢による物忘れは出来事の一部を忘れてしまうことで、例えば食事のあとに「何を食べたか思い出せない」という状態であるのに対し、**認知症による物忘れは出来事そのものを忘れる**ため、「食事をしたこと自体」を忘れてしまい、「ごはんはまだ？」と何度も催促するようなことがあります。

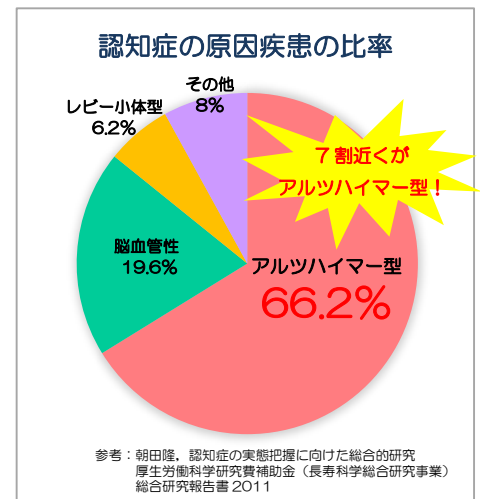
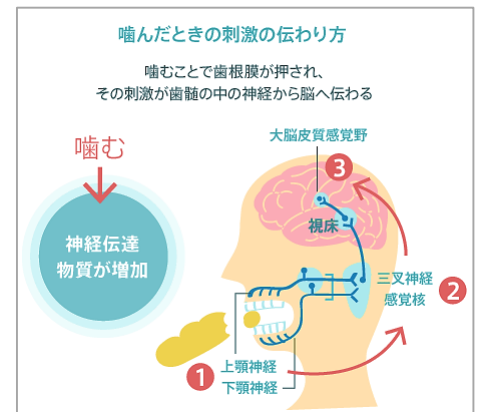
日本では65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍と言われています。認知症は予防できる病気です。よく噛んで脳を刺激し、認知症の発症リスクを軽減していきたいですね！

## ◆噛むことで予防できる認知症

歯の動きは食べるという咀嚼機能だけではありません。**物を噛む行為は、同時に脳を刺激する**という事がわかっています。歯と歯を噛み合わせた時の刺激は、歯根にある歯根膜から脳に伝わり、感覚や運動、また記憶や思考、意欲を司っている部位の活性化に繋がるのです。

**アミロイドβ蛋白**とはアルツハイマー型認知症の原因と考えられている物質です。広島大学の研究で、歯のないマウスは大脳皮質にアミロイドβ蛋白が沈着し、記憶や学習能力に関わる海馬の細胞数が少なくなっている事が明らかになりました。つまり、噛むことでアミロイドβ蛋白を排出していると考えられます。

物をよく噛んで食べる事ができなければ、咀嚼によって脳が刺激される事も少なくなり、**アルツハイマー型認知症を引き起こしてしまう確率が高くなる**のです。



## ◆噛む回数を増やして健康に

### 噛む回数を増やすためにできること

- ① 一口の量を減らす
- ② 食材を細かくしない
- ③ 硬い食材を加える、硬めに調理する
- ④ 食物繊維の豊富なもの・弾力性のあるものを加える
- ⑤ 薄味にする
- ⑥ まずはいつもより5回、噛む回数を増やすようにする
- ⑦ 食事の時間に余裕を持つ



よく噛むことは脳を刺激するだけではありません。噛むことで口の中に唾液が出ます。**唾液には免疫物質が多く含まれており、細菌やウイルスの体内侵入を防ぐことができます**。また、唾液に含まれる**パロチン**という成長ホルモンは、**老化防止作用があります**。よく噛んで食事をすることは、脳を刺激するだけでなく、健康を維持するためにもとても重要なことなのです。

# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材はくるみです。

くるみは脂質とたんぱく質を多く含みます。また、成長や健康維持のために不可欠な、必須脂肪酸の  $\alpha$ -リノレン酸を多く含みます。この必須脂肪酸はコレステロールの血管への沈着抑制、高血圧の予防効果があり、不足すると抵抗力が低下すると言われています。体内で合成することができないので、食べ物から摂る必要があります。



## ●くるみ入り田作り

材料（2人分）

	いりこ	50g
	くるみ（無塩）	20g
A	みりん	大さじ3
	三温糖（なければ上白糖）	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①いりこを耐熱容器に入れて、レンジで1分半加熱する。
- ②くるみを刻む。
- ③鍋にAを入れ、混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ④鍋に①と②を入れてからめる。



いりこは丸ごと食べられる  
小さめのものを選ぶのがポイント！

## ●ブロッコリーとくるみの白和え

材料（2人分）

	ブロッコリー	150g
	絹ごし豆腐	200g
	くるみ（無塩）	30g
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①豆腐を水切りする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、レンジで加熱し粗熱をとる。
- ③くるみを刻む。
- ④②とAを混ぜ合わせる。
- ⑤①と③を加える。  
しばらくおいて、味をなじませる。



## ●くるみそば

材料（2人分）

	そば	200g
	くるみ	40g
A	すり胡麻	大さじ1と1/2
	味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
B	めんつゆ	50ml
	水	50ml

作り方

- ①フライパンでくるみを炒る。
- ②くるみを刻む。
- ③Aを加えてよく混ぜる。
- ④Bを2回に分けて入れ、ペースト状にする。
- ⑤そばをゆでる。
- ⑥ゆであがったそばを、④につけて食べる。



甘いものが苦手な方は  
砂糖抜きで作ってください♪

くるみを増量してもOK！