

高齢化だけでない！認知症増加のワケ

みなさん、こんにちは ライスアイランドです
穀物繊維をテーマに、雑穀・大麦・シリアルの特産企業です♪

さて、高齢化により増え続けていると言われている認知症。
2018年で認知症患者が500万人を超え、
65歳以上の7人に1人となっています。
将来の自分、大切な家族・・・心配になりますよね。

そこで政府が今年新たに定めた認知症対策では
「予防」に重点を置きました。
食生活の工夫で認知症予防が期待できるようです！

■認知症とは・・・

脳の認識、記憶、判断する部分が適切に
働かなくなる状態のことを言います。

「いまどこにいるか分からなくなる」「食事が思い出せない」
など日常生活に支障が出ます。

脳内の神経が減るアルツハイマー病や、脳卒中も
認知症を引き起こす原因で誰もが発症する可能性がある病気です。

■原因は高齢化だけではない！食生活が大きな要因？！

認知症は食生活の改善で予防ができ、継続すれば
大きな効果が期待できるとされています。

2015年に米国で提案されたのが「マインド食」という考え方。
推奨する食材と、摂取しすぎに注意しなければいけない食材、
それらを食べる頻度の目安をまとめたものです。

＜マインド食で推奨されている食材10項目

全粒穀物、ナッツ類、緑黄色野菜、その他野菜、ベリー類、
豆類、魚、鶏肉、オリーブオイル、ワイン

※赤ワインに含まれるポリフェノールがアルツハイマー病の悪化を抑える効果があるようです。だからといって飲みすぎは禁物です！！

＜取り過ぎに注意が必要な食材 5 項目

赤身肉、バター、チーズ、菓子、ファストフード

※これらに含まれる飽和脂肪酸、糖分、などが認知症の発症リスクを高めてしまうという報告があるそうです。

他にも塩分の取りすぎには注意が必要です。

脳卒中の主な原因を引き起こす動脈硬化、その動脈硬化の原因となる高血圧につながります。

■毎日の食生活から見直そう！！

普段の食生活を、マインド食推奨食材へいきなり変えるのはなかなか難しいものです。

毎日食べる主食には、精白された「白い穀物」ではなく、全粒穀物を少しずつ利用するのが身近で取り組みやすいかもしれません。無理なくずっと続けられることが大切です♪

◎ライスアイランドがおすすめする グレインカット全粒米◎
玄米表面の薄いロウ層を削り、炊きやすく食べやすくしました。
玄米なのに家庭用炊飯器で簡単に炊ける新しい玄米食です。

・グレインカット玄米

内容量／300g・2kg

炊き上がりはプチプチ&ソフトな食感

食べやすいだけでなく、和食、お寿司などメニュー開発にもオススメ

・雑穀と玄米

内容量／300g・2kg・5kg

玄米をグレインカット加工して雑穀とブレンドした玄米商品

100%でも、白米とミックスしても食べられる新しい玄米食です

テレビや著書でもお馴染み、南雲吉則先生監修商品です

・グレインカット黒米

内容量／150g・500g

白米に少量混ぜるだけでも、黒米から色が出て映える玄米ごはんに
ちらし寿司、恵方巻きなどお子様が好きなメニューにもピッタリ！
ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富に含まれています



株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館 1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>