

食べ方を工夫して認知症予防！

認知症サポーター養成講座後のアンケートのなかで、関心のあるテーマとして「認知症の予防」に○印をつけてくださる方が多くおられます。今回は、講座の時間内ではお伝えできていない内容についての特集号です。

高血糖状態は要注意！ 脳に起こる 5 つの問題



① 体が「焦げて」脳細胞にダメージ。脳の老化を加速。

- ✿ ご飯やパン、麺類などの炭水化物は消化の過程でブドウ糖に分解され、小腸から急速に吸収される
⇒ 血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が急激に上昇 ⇒ 体内のたんぱく質と結びつき終末糖化産(AGEs = 老化物質)が生じる(=「糖化」という現象。ホットケーキがこんがりキツネ色になるようなイメージ
⇒ この「焦げ」が脳の神経細胞にじわじわとダメージを与え、**脳の老化を加速**させる。

② 「脳のごみ」を掃除する機能が追いつかず、認知症の原因に。

- ✿ アルツハイマー型認知症の主原因は、「アミロイド β 」という「脳のごみ」の蓄積。
- ✿ 血糖値が上がる ⇒ 膵臓はインシュリンを分泌 ⇒ 血糖値が下がる ⇒ 余ったインシュリンを酵素が分解する(←この酵素はアミロイド β を分解する役目も兼ねている)
- ✿ 糖質を取り過ぎてインスリンが出過ぎると、この酵素はインスリンの分解作業にかかりきりになり、アミロイド β の分解、掃除にまで手が回らなくなる ⇒ その結果、脳のごみは、蓄積され続けてしまう。

③ 脳の「燃料切れ」が、物忘れの症状へ。

- ✿ 高血糖が続くと、インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」という状態が起こる。(=細胞がインスリンの作用に鈍感になる。)
- ✿ インスリンは、エネルギー源である糖を脳細胞に送る役目を担う。
- ✿ インスリン抵抗性が起きると糖が細胞に入れず、脳細胞のエネルギーが不足しガス欠状態に陥り、物忘れなどの症状につながる。

④ 「血糖値スパイク」が睡眠の質を下げ、脳の掃除を妨げる。

- ✿ 糖質に偏った食事、空腹状態が続いた後の食事、食べるスピードが速い等は、血糖値が急上昇し、その後に急降下する「血糖値スパイク」を起こしやすくなる。
- ✿ この血糖値の乱高下は自律神経を乱し、夜中の目覚めや浅い眠りの原因となる。
- ✿ 浅い睡眠では「脳のごみ」を洗い流すしきみが十分に働かない。
- ✿ 長期的な影響としては、血糖値スパイクによって血管の内壁が繰り返し傷付く ⇒ 動脈硬化が進行 ⇒ 心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まる。
- ✿ 寝る前に食事をすると就寝中に胃腸への血流や消化機能が低下し、食後に吸収された糖質が血液中に滞留しやすく高血糖の状態が長く続く。そのため、食事は「就寝の 3 時間前まで」に終えることが望ましいとされている。

⑤ 脳の働きに必須のビタミン B 群が枯渇し、記憶力や意欲に悪影響が…。

- ✿ 糖をエネルギーに変える過程でビタミン B 群は必須。しかし糖質を大量に摂ると、これが大量消費され不足しやすくなる ⇒ 糖をエネルギーに変えられない + 記憶力や意欲に関わる脳内ホルモンの合成にも支障をきたす。

※ビタミン B 群は『 レバー 魚介類 卵 緑黄色野菜 豆類 ナッツ類 玄米等 』に多く含まれる。

これらの問題を回避するため、いつもの食事にひと工夫！

※原則として、健康な人を対象としているため、持病のある人は必ず主治医に相談し、その指示に従って下さい。

⑤ 飲み物は「砂糖なし」にする
缶コーヒー、ジュース、スポーツドリンク等の甘い飲み物は吸収が速く、血糖値を急激に跳ね上げる。普段の水分補給は水、お茶、無糖のコーヒーや紅茶を基本に。

① 食べる順番は「ベジファースト」

野菜(食物繊維)→肉・魚(たんぱく質・脂肪)→ごはん・パン(炭水化物)
→後から入ってくる糖の吸収がゆるやかになり、血糖値の急上昇を抑える。



④ ヘルシースナッキング

お昼から夕食までに間食をとると、空腹状態が軽減され、夕食の食べ過ぎを防ぐ働きがある。午後2～3時は、食べたものが最も脂肪になりにくい時間帯。ここでヘルシースナッキングを取り入れると太りにくい上、空腹感でイライラすることもなく、効率よい活動につなげることができる。

② ごはんは一度、冷やす

炊きたてのごはんは血糖値を上げやすい。
→冷ますと食物繊維に似た働きをするレジスタンストーチという成分が増加。
糖の吸収を穏やかにする。
この成分は、レンジで温めても減りにくい。

③ 間食には「たんぱく質」を

小腹が空いた時はお菓子ではなく、素焼きのナツツや枝豆、ゆで卵等を。糖質が少なく、血糖値を乱すことなくエネルギーを補給できる。

参考記事：毎日新聞(夕刊) すこやかナビ *「時間栄養学」へようこそ(R7/11/21) *脳が喜ぶ生活習慣(R7/12/5)

認知症サポーター養成講座 皆さんも受けてみませんか？～受講後のアンケートの声～

・寸劇は、悪い例と良い例が見れてすごくわかりやすかった。

・真面目に傾聴するのも大事だけど違うことに意識を向け、気分転換してもらうことも効果的なんだと知れて良かった。

・寸劇をみて、否定せずに共感して対応することが大事だとわかった。

・認知症の方は、ひとりひとり背景がちがうため、なぜそのような行動をとっているのか？背景を考えることが大切だと思った。

ちいきほうかつしんせんたー ちいき こうれいしゃ かた
地域包 括 支援センターは、地域の高 齢 者 の 方 の
そだんまどぐち きがる そだん
「よろず相 談 窓 口」です。お気軽 にご 相 談 ください！！

担当地域：上坂部 /若王寺 /東園田町 8～9 丁目 /御園
口田中 /瓦宮 /小中島 /東塚口町 /戸ノ内・戸ノ内町 /下坂部
4 丁目 11～13 番 /南塚口町 1～4 丁目・5 丁目 1～12 番・
6 丁目 1～9 番

と あわ さき あまがさきし そのだみなみ ちいきほうかつしん
(問い合わせ先) 尼崎市「園田 南」地域包括支援センター

じゅうしょ あまがさきしこなかじま
(住所) 尼崎市小中島2-10-20 園田苑支援センター内

(電話) 06-6494-8087 (FAX) 06-6494-8086