

## 食生活を見直して認知機能低下を防ごう！

近年、特に認知機能低下を予防するための情報がメディアや SNS でも取り上げられています。今回は世界保健機関より認知機能低下の予防に役立つ食事のポイントを紹介いたします。

### ○日本語版「認知機能低下および認知症の軽減 世界保健機関ガイドライン」より

1. 地中海食（果物、野菜、豆類、ナッツ、全粒穀物を豊富に使用した食事、または地中海沿岸諸国の食習慣のこと）は、認知機能正常または軽度認知障害の成人に対して認知機能低下や認知症のリスクを低減するために推奨してもよい。
2. 世界保健機関の健康食に関する推奨に準拠して、健康なバランスのとれた食事は全ての成人に対して推奨される。

### ○世界保健機関より食事の内容として推奨されている食品



1. 果物、野菜（じゃがいも、サツマイモなどの根菜は分類されない）、豆類（レンズ豆、豆など）
2. ナッツ、全粒穀物（未加工のトウモロコシ、キビ、オート麦、小麦、玄米など）

### ○世界保健機関より好ましく無いとされる食品

- ・加工食品、ファストフード、スナック食品、揚げ物マーガリンなどに含まれる工業的に生産されたトランス脂肪酸を含むもの



最後に、食事のほか適度な運動や高血圧の治療、禁煙、アルコール摂取の減量なども食生活と合わせて推奨されています。また、生活習慣を改善させることで認知機能の予防以外にも生活習慣病(糖尿病、脳血管疾患など)のリスクを下げる効果も期待できます。これを機にご自身の食生活、生活習慣を見直してみませんか？

・引用:日本語版「認知機能低下および認知症のリスク低減 WHO ガイドライン」(令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」/WHO ガイドライン「認知機能低下および認知症のリスク低減」邦訳検討委員会) [20200410\\_theme\\_t22.pdf \(iri.co.jp\)](https://www.iri.co.jp/20200410_theme_t22.pdf)