



# いきいき脳活！！通信

如月 1号



まだまだ寒い日が続き、朝は布団から出づらい人も多くなるこの季節、皆さんは毎日ぐっすりよく眠れていますか？何時間ぐらい眠っていますか？現代人の睡眠時間は少なくなっていると言われていたりますが、国立長寿医療センター（2018年調べ）によると、夜更かしをする75歳以上の人は認知症のリスクが高まるとの報告があります。そこで、今回は認知症予防と睡眠の関係についてお話ししたいと思います。

## 良質な睡眠をしっかりとって、認知症を予防！



認知症予防には良質な睡眠とる事が、大切だと言われています。良質な睡眠とは、体も脳もしっかり休息できている、いわゆる「ぐっすり」眠れている状態です。睡眠時間は6時間から8時間がベストです！少なすぎても、多すぎてもよくありません。では、この様な睡眠をとる事が、なぜ認知症予防になるのでしょうか？それには、大きく分けて2つの理由があります。1つ目は、良質な睡眠は認知症の原因となる生活習慣病（糖尿病や高血圧、肥満など）の予防につながる事があげられます。また、2つ目としては、良質な睡眠下ではアルツハイマー型認知症の原因となる物質（アミロイドβ）の脳内からの排出が促されるという事があります。

## 良質な睡眠をとる為の8つの習慣

では、良質な睡眠をとるにはどんな事したら良いのでしょうか？ここでは、7つの習慣をご紹介します。

1. 朝は決まった時間に起き、日光を浴びる。
2. 夕方に適度な運動をする。ウォーキングやストレッチがおススメ！
3. 夕方以降、コーヒー、紅茶、緑茶などカフェインを含むものを飲まない。
4. 夕食時のアルコールは適量（グラス1杯程度）にする。
5. 寝る90分前頃にぬるめのお湯にゆっくりつかる。38°～41°に15分程度がおススメ！
6. 寝る1時間前から携帯やパソコンを見ない。
7. 夕食は就寝する2時間前までに済ませると良い。
8. 昼寝をする。ただし、30分以内にしましょう！

\*良い眠りは生活習慣から！ぐっすり眠って認知症を予防を心掛けましょう！



## 冬に食べたい！鍋料理について

～管理栄養士より～



鍋料理というと、“手軽”“洗い物が少ない”なんてイメージをお持ちの方も多いかと思いますが、ただ“楽”なだけではなく栄養豊富で体を温められる料理です！特に下の5つの効果が挙げられます。

### ◎栄養バランスがとりやすい

鍋料理は、魚介類や肉類、豆腐などの大豆製品（たんぱく質・脂質）と、野菜やきのこ類（ビタミン・ミネラル・食物繊維）を組み合わせで作ります。シメにはごはんや麺類（炭水化物）など、様々な食材を使うため、栄養バランスが整います。

### ◎野菜がたくさん食べられる

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。加熱するとカサが減り、生で食べるよりも多く食べられます。冬が旬の野菜は、寒さに耐えるために、栄養素を多く貯え、他の季節より甘味が増すといわれており、皮膚や粘膜を潤し、乾燥を防ぐ働きや、体を温める働きのあるものが多いです。

### ◎良質のたんぱく質が摂れる

鍋料理の種類にもよりますが、基本的に動物性たんぱく質（魚介類・肉類など）と植物性たんぱく質（大豆製品など）の両方が食べられます。たんぱく質は免疫機能にも関係していて、寒い季節、風邪から体を守るために欠かせません。

### ◎たっぷりの食物繊維が補える

鍋料理に欠かせない野菜、きのこ類、こんにゃくは、普段の食生活では不足しがちな食物繊維が豊富です。食物繊維は腸内環境を整え、免疫機能を高めるために役立ちます。

### ◎体が温まる

体が温まると、血行が良くなり、血液を介して全身へ栄養素が行きわたりやすくなり、体全体の働きが良くなります。みそ鍋やキムチ鍋には、発酵食品（みそ、キムチ）が使われます。発酵食品に含まれる酵素は、消化を助け、腸の働きを整えてくれます。

鍋は、手軽で様々な食材がたくさん摂取できる料理です！そのため、食材は肉・魚・豆腐、野菜、ご飯・麺などのバランスを意識して作りましょう。味付けもいろいろな種類がありますが、できるだけ食材の旨味を引き出し、塩分を控えめにしましょう。

### ご当地鍋クイズ！！！！

- Q1：石狩鍋によく使われる魚は？ ①鱈 ②鰯 ③鮭  
Q2：きりたんぽに使われる米の種類は？ ①もち米 ②うるち米  
Q3：てっちり鍋の「てっ」って何の略？ ①鉄砲 ②鉄道 ③鉄人  
Q4：「あんこう鍋」を漢字で書くと？ ①海鰻鍋 ②香魚鍋 ③鮫鱈鍋  
Q5：はりはり鍋のはりはりの由来となった野菜はなにか？ ①水菜 ②春菊 ③白菜

答えは次回号で！！！！



### 【前回のクイズの答え】

- ①猫、②蛇、③狸  
④三・三、⑤鳥  
⑥蟻（あり）、⑦鶴・亀  
⑧牛、⑨蛭、⑩善光寺

