

# 5月の給食だより

## 《 認知症の予防と栄養 》

・食後高血糖の上昇を抑えながら必要なエネルギーと栄養を摂取しましょう。

糖尿病のある人ではそうでない人に比べ、アルツハイマー病や血管性認知症の発症リスクが2～4倍に上昇するといわれています。

・飽和脂肪酸、トランス脂肪酸の摂取は適度にし、不飽和脂肪酸の摂取を多くしましょう。

飽和脂肪酸、トランス脂肪酸の摂取が多いとアルツハイマー病のリスクが上昇し、不飽和脂肪酸の摂取が多いと認知機能低下の予防になるといわれています。

魚類（n-3系多価不飽和脂肪酸）の摂取でアルツハイマー病のリスクが低下するという研究結果もあります。

### 飽和脂肪酸が含まれるもの

肉、乳製品などの動物性脂肪



### トランス脂肪酸が含まれるもの

マーガリン、ショートニングやそれらを原料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物など



### 不飽和脂肪酸が含まれるもの

一価不飽和脂肪酸…オリーブ油など

DHA・EPAなどn-3系多価不飽和脂肪酸…青魚など



和食を中心とした食事の人は認知症の発症が少ないといわれています。肉に偏らない食事をしましょう。

第59回日本糖尿病学会年次学術集会・糖尿病ネットワーク・厚生労働省ネットより参照

## めざましスイッチ朝ごはん



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

給食だより

栄養科