



## 健康百科

### 認知症を防ぐ

認知症の原因には、脳血管型とアルツハイマー型の二つがあります。

前者は高血圧や糖尿病などで脳の血管が障害されて、脳の神経細胞が広範囲に障害されるタイプです。後者は原因はよく分かっていますが、脳の神経細胞が障害され、脳が萎縮するタイプです。これらを予防するには、40代から対策を始めておこなう必要があります。

脳血管型では、高血圧や糖尿病をしっかりと治しておくこと。アルツハイマー型では、脳を鍛えることで、ある程度は予防できることが分かっています。

東京都健康長寿医療センターでは、認知症予防に役立つ方法をいろいろ研究していますが、低下しやすい認知機能の主な三つの機能、すなわ



ち「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」について、重点的に鍛える方法を勧めています。

エピソード記憶というのは、比較的最近の出来事や、実際に体験したことを覚えていて、その記憶をきちんと思い出すことができるという機能です。この機能を鍛えるには、例えば、昨日の昼食に何を食べたかをはっきり思い出す訓練をするとか、日記を付ける場合、今日の日記ではなく1日前や2日前の日記を書いてみることでです。

注意分割機能は、二つや三つの作業を同時進行しながら、うまく実行できる機能です。たまたま新聞や手紙などを手際よくまとめたり仕分けしたりする行動や、二つ以上の料理を同時に作る作業が有効です。計画力を鍛えるには、例えば複数の店で食品や日用品などの買い物をするときに、どのように移動したら効率的なルートになるか考えてみることでです。また、旅行のプランを立てたり、囲碁や将棋、マージャンなどでさまざまな作戦を考えるのも、計画力の鍛錬に役立ちます。

## お米で健康

### 炭水化物の中でも質の良いご飯

夏になると食べる機会が多くなる麺類。冷たいそうめんやそば、うどんなどの冷やし麺やピリ辛の麺類など、食欲が減退しても食べやすいのでついつい選んでしまう人も多いのではないのでしょうか。

さて、麺類をはじめとする「主食」は炭水化物という栄養素の主な供給源です。炭水化物は、穀類（米、パン、麺類）や芋類、砂糖などに多く含まれます。エネルギー源となり体を温めたり、体組織の構成成分となるなど重要な栄養素の一つです。

ただし、炭水化物と一言でいっても組成は異なります。例えば、同じ炭水化物だからといって、砂糖と小麦粉がたっぷり使われたスイーツを食べても体はぼかぼかと温まりません。

炭水化物は1個の糖から成る「単糖類」と、ブドウ糖と果糖が結合した「二糖類」、単糖が3〜9個結合した「少糖類」、そして単糖が多数結合した「多糖類」に分類されます。「単糖類」や「二糖類」は砂糖や果物に含まれ、「少糖類」はオリゴ糖などに含まれます。穀類や芋類に多

く含まれるのが「多糖類」で、単糖が多数結合しているため消化のスピードも緩やかになります。

同じ「多糖類」でも加工の度合いによって消化のスピードは異なります。小麦（粒）を粉状にした小麦粉を加工すると麺類やパンになります。ご飯に比べるとかむ回数が少なくても食べられるので時間がないときには良いかもしれませんが、ご飯の方が満腹感が得られやすく、消化のスピードもゆっくりなので、腹持ちが良いという特徴もあります。

食欲のないときは、さっぱりとした梅干しと一緒に食べたり、カレーなどスパイスを効かせたりすると食欲が湧いてきます。夏こそスタミナをつけるためにご飯をしっかり食べていきたいですね。

