

意外と知られていない! 認知機能低下予防にはたんぱく質の摂取が効果的!

日々注意したい食生活のポイントとは!?

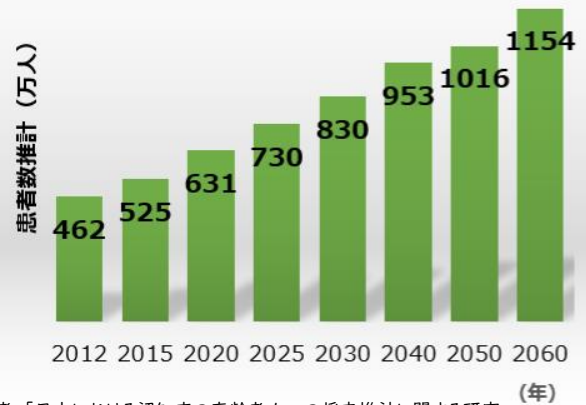
～認知機能低下リスク低減に取り組み、健康寿命の延伸を目指す味の素(株)がおすすめする
忙しい朝にも簡単に作れるレシピ～

近年、高齢化が進んでいる日本では、認知症患者が年々増えています。厚生労働省のデータによると、2012年における認知症患者は462万人で、2040年には約2倍の953万人となり、その20年後には1,154万人にもなると予測されています。さらに、コロナ禍の活動制限によるコミュニケーション不足や運動不足などが原因で、認知機能の低下が懸念されています。

認知機能低下が進むと認知症につながる可能性が高まりますが、認知機能低下予防に効果的なことがいくつかあります。例えば、魚に含まれるDHAを摂ると脳に良いという話は有名ですが、認知機能に関係するのはそれだけではありません。多くの研究者が、食生活と認知機能の関係性について調べた結果、たんぱく質を多く摂取している人は認知機能低下のリスクが低いということが分かってきました。

今回は、たんぱく質と認知機能の関係性とたんぱく質摂取におすすめのレシピをご紹介します。これを機に、普段の食生活を見直し、今から認知機能低下のリスクを防ぎましょう!

全国の認知症患者数(推計含む)



参考:「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」

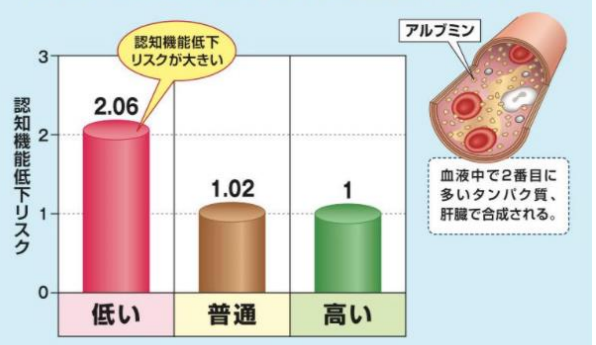
たんぱく質を摂取して認知機能低下リスクを防ごう!

たんぱく質が認知機能低下予防に効果的であるという根拠をデータと共にご説明します。

◆データ① アルブミン値と認知機能

東京都健康長寿医療センター研究所の研究によると、赤血球数・HDLコレステロール値・血清アルブミン値の3つの指標が、認知機能低下と強く関係していることが分かりました。それぞれの数値を「高い」、「普通」、「低い」に分けて、性別や年齢、既往歴、歩行機能の影響などを除外した上でのリスクを調べたところ、「高い」群に対する「低い」群の認知機能低下のリスクは2倍以上にもなるのです。アルブミン値は栄養状態の指標の一つで、たんぱく質の摂取量が不足するとアルブミン値も低下することが知られています。

血清アルブミン値と認知機能低下のリスク



参考:東京都健康長寿医療センター研究所

<https://www.tmgig.jp/research/topics/201502/>

◆データ② 食の多様性と認知機能

国立長寿医療研究センターの研究によると、様々な食品群の食材を食べている人ほど、認知機能低下のリスクが抑えられるということが分かっています。摂取する食品に多様性がある人は、ない人に比べ、たんぱく質や脂質、ビタミン類などの様々な栄養素の摂取量が高くなっていたため、これらの栄養が脳の機能維持によい効果をもたらしたと考えられています。

参考:Geriatr Gerontol Int 2017; 17: 937-944.

年齢を重ねるごとにたんぱく質摂取量は不足!?

ここまでで認知機能低下予防には、たんぱく質摂取が効果的であることが分かりました。では、はたして私たち日本人のたんぱく質摂取量は足りているのでしょうか？

厚生労働省が発表している「国民健康・栄養調査(平成30年)」の結果では、日本人のたんぱく質摂取量の平均値は摂取推奨量を上回っています。しかし、平均値と標準偏差から摂取推奨量(男性60g、女性50g)を摂取できていない人の割合を計算すると、65歳~74歳の男性は約20%、女性は16%も存在している可能性が明らかになりました。年齢が上がるにつれ、この割合は増加していて、80歳以上では男女とも約30%の人にたんぱく質摂取不足の可能性があるとあります。このように、日本人は年齢を重ねるごとにたんぱく質摂取が不足する傾向にあることが分かります。普段から、たんぱく質を意識して食事をするのが大切です。

1日3食、たんぱく質をバランスよく摂取しよう!

厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取量基準(2020年版)」では、成人の男性は1日60g、成人の女性だと1日50gのたんぱく質を摂取することが推奨されています。そのため、1食あたり20g以上の摂取を意識すると、1日に推奨量以上のたんぱく質を摂取することができます。しかし、忙しい毎日の中で、朝食は簡単に済ませてしまうという人が多いのではないのでしょうか。日本人の食事を解析した結果、朝食と昼食のたんぱく質摂取量は夕食よりも少なくなりがちであることが分かりました。(参考:Geriatr Gerontol Int 2018; 18: 723-731.)

朝食や昼食でたんぱく質を多く摂取することに加え、これを機に、毎日の食事内容を見直し、バランスの良い食生活を心掛けてみてはいかがでしょうか？

忙しい方も、おうちで簡単に朝食でたんぱく質を摂取できるレシピ

たんぱく質は肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などに多く含まれています。今回は、たんぱく質たっぷりの3食分、おすすめレシピをご紹介します!

出典:「AJINOMOTO PARK」

★朝から満足!鶏だんごと野菜のミルクコンソメスープ 牛乳をたっぷり使った、人気の朝食レシピです!



材料(4人分)

鶏つくね	8個
大根	6cm分(150g)
じゃがいも	2/3個(100g)
にんじん	1/2本(80g)
しめじ	1・1/2パック(150g)
牛乳	3カップ
「味の素KKコンソメ」固形タイプ	2個

*「味の素KKコンソメ」固形1個は、
顆粒で小さじ2杯です。

①大根、じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りにする。しめじは小房に分ける。

②鍋に牛乳を入れて沸かし、「コンソメ」を加えて溶かす。

③(1)、鶏だんごを加えて材料に火が通るまで煮る。

<翌日の朝に食べる場合>

[1]粗熱を取って冷蔵庫に入れてひと晩おく(時間外)。

[2][1]を火にかけて温め、器に盛る。

*お好みでブロッコリーを加えてお召し上がりください。

★鶏ささみ茶漬け

朝は、さらっとささみの茶漬けてヘルシーに!



- ①鶏ささみは酒、塩をふって耐熱容器にのせ、ラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。ラップをしたまま蒸らし、粗熱が取れたら手で裂く。
- ②茶碗にご飯をよそい、(1)のささみ、Aをのせ、混ぜ合わせたB、「ほんだし」をかける。

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/706616/>

材料(1人分)

ご飯	1杯(140g)
鶏ささ身	1/2本(20g)
酒	小さじ1
「瀬戸のほんじお」	少々
Aいり白ごま	適量
A刻みのり	適量
A小ねぎの小口切り	適量
B湯	120ml
Bしょうゆ	小さじ1/2
「ほんだし」	小さじ1

★カンタン!お魚の回鍋肉味

魚の中では、高たんぱく質のさばを使った人気のレシピです!



- ①Aを混ぜ合わせ、たれを作る。
 - ②耐熱皿に割り箸を数本並べ、その上にさばをのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
 - ③(1)のたれを小さじ2ずつ、(2)のさばに塗り、ラップをかけず1分~1分30秒加熱する。
 - ④器に盛り、青じそ、大根おろしを添える。
- *さばの他に、ぶりなども合います。
*余ったたれは、蒸し野菜や肉料理にもお使いいただけます。

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/620061/>

もっとレシピが知りたい人はこちら! ▶ <https://park.ajinomoto.co.jp/top/>

【味の素グループについて】

味の素グループは、“アミノ酸のはたらき”で食習慣や高齢化に伴う課題を解決し、人々のウェルネスを共創する、食と健康の課題解決企業を目指しています。**今後も当社グループは、認知機能低下リスク低減に取り組み、健康寿命の延伸に貢献します。**

私たちは、“Eat Well, Live Well.”をコーポレートメッセージに、アミノ酸が持つ可能性を科学的に追求し、事業を通じて地域や社会とともに新しい価値を創出することで、さらなる成長を実現してまいります。

味の素グループの2019年度の売上高は1兆1,000億円。世界35の国・地域を拠点に置き、商品を販売している国・地域は130以上にのぼります(2020年現在)。詳しくは、www.ajinomoto.co.jpをご覧ください。