

～栄養科からお知らせ～

認知症を防ぐ

地中海式食事法とは？

地中海地方に住む人々は長寿で認知症が少ないと言われています。その原因を疫学調査したところ、実に健康的な食事をしてきた事がわかりました。

その食事を「**地中海式食事法**」と言います。

伝統的な地中海地域の食生活では、日々の食事は穀物・野菜・果物と適度の魚、オリーブオイルが主体で肉の摂取は限られていました。



地中海のクレタ島



穀物・野菜・果物・適度の魚
オリーブオイルが主体の食事



不飽和脂肪酸、抗酸化・抗炎症作用
成分の摂取



認知症予防

つまり、動物性脂肪が少なく、野菜・果物に含まれるフィトケミカルの抗酸化作用や抗炎症作用が認知症や動脈硬化疾患を防ぐことがわかったのです。



オリーブオイルは VE、加タン、オレイン酸を豊富に含み、血液中の善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らして血液をサラサラにします。

当病院は認知症予防に取り組んでいます。栄養科では、地中海式食事法を給食に取り入れています。今年6月からごはんが「麦ごはん」に変わりました。料理ではオリーブオイルを使用したり、地中海地方の料理も考案中です。

