

Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.12

魚を食べて 認知症予防？

……Health column……

国立がん研究センターを中心とした研究グループの研究によると、「魚をよく食べる人は認知症リスクが低い」ということがわかったそうです。

長野県で2回の食事アンケートをとり15年後に追跡調査したところ、もっとも摂取量が少ないグループはもっとも多いグループと比べて、61%もの認知症リスク低下がみられました。東北で行われた別のグループでの研究でも、およそ6年間の追跡調査の結果、魚を良く食べる人は認知症リスクが20%ほど

低下していたという結果が得られています。

魚の脂には、不飽和脂肪酸という体内で合成できない栄養素が含まれています。「DHA」や「EPA」といった、不飽和脂肪酸の名前は聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。研究では、この「DHA」や「EPA」のようなオメガ-3脂肪酸系の脂を摂取することが認知症リスク低下に関連があるのではないかとされています。

大体、一日に約80g(大きめの切り身、1切れサイズ)ほど食べれば効果があるようですので、一食分の主食を魚にすれば達成できますよ。「DHA」や「EPA」を多く含んでいるのは、イワシ、サンマ、サバ、アジ、マグロ(特にトロの部分)、サケなどです。さっと焼いたり、お刺身やツミレにしたり、缶詰で食べたりと、あまり脂が流れ出ない料理方法がおススメです。

先ほどの研究結果は「魚を食べるだけで認知症にならない!」といったような単純な因果関係を示すものではありません。これだけをしていれば大丈夫!というものはないので、**魚を積極的に食生活へ取り入れる以外にも、運動や睡眠、脳トレなど総合的にアプローチしていきましょう!**



■しょう油で煮るだけのかぼちゃ



材料

かぼちゃ…食べたいだけ

昆布…6 cmほど

しょう油…小さじ2~3

作り方

(1) かぼちゃを食べやすい大きさに切る。

(2) 鍋にかぼちゃと昆布、ひたひたになるまでの水を入れて加熱し煮る。

(3) かぼちゃに火が通ったら、しょう油を鍋肌からまわし入れる。

(4) 5分ほど煮込んだら出来上がり。

かぼちゃはビタミンAを多く含んでいるので、風邪予防に効果あり。また、抗酸化作用のあるビタミンEは野菜類ではトップクラスの含有量です。アンチエイジングや冷えの改善にも効果が期待できますよ。

12月の 名言

「道草がなければ、 進歩はあり得ない」

12月21日生まれ フランク・ザッパ
アメリカのギタリスト・作曲家

フランク・ザッパはロックやジャズ、現代音楽、レゲエ、ブルース、R&B、ディスコミュージック、ドゥーワップなど多様な音楽を取り入れた作風で知られています。

2020年にはドキュメンタリー映画が制作、ローリング・ストーン誌の選ぶ「歴史上最も偉大な100人のギタリスト」にランクイン、近年でも毎年のように新しい音楽アルバムがでるなど、死後30年がたつ今でも世界中で愛されているミュージシャンです。

目的地へ向かう時、道草を食うことは迷ってしまったり時間がかかったりと、リスクを伴うことがあります。しかし、道草が新たな発見や成果をもたらす場合もあるでしょう。

フランク・ザッパは前述したように、多様な音楽の影響を受けて唯一無二の自分の音楽を作り上げました。いろいろな音楽に道草をして自分の音楽を進歩させた、彼の実感がこもった言葉なんですね。

日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動



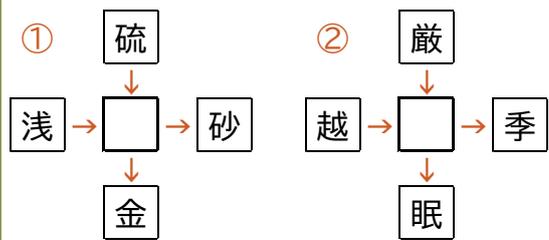
- ① お湯がわくのを待っている時、レンジで何かを温めている時、読む本を選んでいる時、数十秒～数分のスキマ時間に足踏みをする
- ② 姿勢を正して、できるだけ高く膝を上げると負荷がアップします

脚の大きな筋肉に
アプローチ！
体幹にも効果あり



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

□に入る言葉でできる熟語は？



12月の別名のうちのひとつです
(先月の答え:50音表で「か、し」の右は「あ、き」)

……おわりに……

今年も残すところわずかですね。お正月の準備はお済みでしょうか？

普段は全然けども、お正月には百人一首を遊ぶというおうちでありますよね。その小倉百人一首を選んだことで知られている藤原定家という歌人がいます。その藤原定家の日記「明月記」によると、なんと京都でオーロラが見えていたんだとか。現在と磁場が違うことが原因なんだそうですが、とても想像できない光景ですね。ぜひ一度見てみたいものです。それでは来月もお楽しみに！