



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

【野菜をたくさん食べて 認知症を予防しよう】

検査技術科：加藤 奈緒子

皆さんは1日にどのくらいの野菜を食べていますか？「久山町研究」は国内大規模研究として知られており、60歳以上の住民1,071人に対し24年間の追跡調査をした結果、1日270g以上の野菜を摂取している場合に認知症のリスクの低下がみられるとの結果でした。さらに、栄養素としては野菜に含まれている**ビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、マグネシウム、カルシウム、カリウム**の摂取量が有意に関係していることがわかりました。

このような成分は、色味の濃い**緑黄色野菜に多く含まれています**ので特にたくさん食べることをお勧めします。厚生労働省が推奨する野菜の摂取量は1日350g以上（片手で一握み分（70g）を1皿として1日5皿が目安）そのうち1/3である**120g以上は緑黄色野菜にするのが目標**です。

「認知症は、まだ若いから大丈夫」という方も、野菜を食べる習慣作りは早めが肝心！普段の食事にひと工夫を取り入れるきっかけにさせていただけるとよいと思います。



教えて（日健セ）



外食ではどんな工夫ができますか？

例えば・・・



ラーメン



タンメン

野菜入り
メニュー
に変更！



牛丼



具たくさん
味噌汁

野菜の小皿
を追加！



カレー



野菜サラダ

毎食の献立に**野菜のいろいろ**があるかチェックする習慣を！



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

次回は1月初旬頃に記事をお届けします