

## 食事の多様性が女性の認知症を予防する

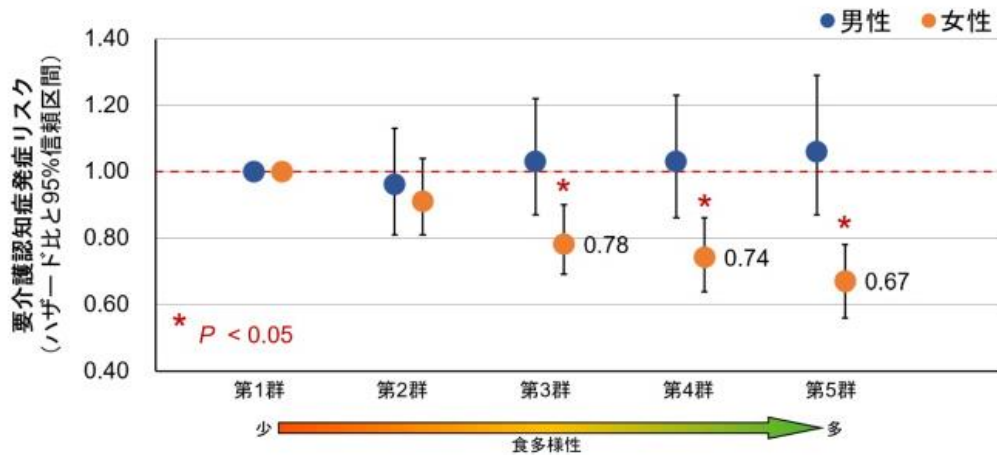
女性では日本人 4 万人を対象にした研究で、1 日に摂取する食品の種類が最も少ないグループに比べて最も多いグループで認知症のリスクは 33% 低下した。  
男性は食事の多様性と認知症の発症との関連は見られなかった。



保健師：大岡睦子

男性でも一人暮らしの方は認知症のリスクが減少したそうです

食多様性（食品数/日）5群と要介護認知症発症リスクとの関連



※保健所ごとに層別化後、年齢、BMI、糖尿病既往歴、アルコール摂取、喫煙、総エネルギー摂取、ビタミンサプリメント摂取、身体活動、職業、同居者の有無を統計学的に調整

(Otsuka, Zhang, et al., Clin Nutr.2023, in press)

同居者のいる男性は食事の準備をしない傾向にあるようです。食事の献立を考えて、調理することで脳の活動が活発になり、認知症を予防できると考えられますね。  
男性の方も認知症予防の為に料理の献立を考えて調理してみませんか？

