



# 事業報告書

(HP 公開用)

【私と家族のための認知症講座】認知症と栄養について～今日から美味しく認知症予防～

日時	平成 28 年 7 月 9 日 (土) 14 : 00 ~ 15 : 45
目的	食生活や栄養学的な側面から認知症について学び、身近な食材を用いたメニューの提案や、料理を楽しむことは「運動」や「知的活動」にも繋がる事を訴求し認知症予防への意識向上を目的とする。
対象	認知症に関心のある一般生活者
講師	公益社団法人沖縄県栄養士会 理事 吉田 陽子 氏
会場	沖縄県男女共同参画センター 3階研修室 1, 2
定員	40 名 (申込者数 : 56 名)
参加者	55 名
講演内容	<p>認知症の予防には食生活、適度な運動、知的活動、人との付き合い等の生活習慣の改善が大切であるが、食生活や栄養学的な側面から認知症予防について解説した。</p> <p>抗酸化作用のあるビタミン類、ポリフェノール等やオメガ 3 脂肪酸を含む食品（野菜、果物、魚）は脳を若くする働きがあり、トランス脂肪酸（ジャンクフード、マーガリン等）は認知症の原因にもなる。脳の健康に良い栄養素を身近な食材から摂取することや、運動不足は認知症のリスクでもあることから筋力維持のためのタンパク質・ビタミン D、体力維持のための炭水化物・脂質も重要でありバランスの良い食生活を推奨した。さらに、うつ病発症に関する最近のレポートから、認知症同様に食事や運動などライフスタイルの改善により発症リスクが低下することも紹介された。</p> <p>また、沖縄県栄養士会の料理本「かんたんレシピ」から地元の食材を使い短時間に出る認知症予防に良いレシピを紹介し、適度な運動でもあり認知機能向上にもつながる「料理を作ること」を楽しく継続することを推奨した。</p>
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あらためて普段の予防が大事だと感じました。食事を作る際に、もっと沖縄の食材を取り入れたいと思います。講座内で紹介されていた本を両親にプレゼントしたら喜ばれそうです。</li> <li>・このような講座には初めて参加したが、満席で、みなさんの関心の高さに驚きました。全ては実践できませんが、できる範囲で取組みたいと思います♪ありがとうございました！</li> <li>・身近にある食材を摂り健康人生を過ごしたく思いました。今日、教えてもらったことを実践して、凡事徹底を心掛け生涯元気にピンピンコロリンを目標に日々楽しく過ごしていきたいと思いました。有難うございました。(一部抜粋)</li> </ul>
写真	 
主催等	沖縄県・(公財)おきなわ女性財団