

# 新しい

# 「介護食」のかたち

育徳会が創り出す、たくさんの想いと願いを込めて



3月のテーマ【幸せな脳をサポート】

～ Happy New Brain ～

育徳会の食地図 テーマ食材を用いて(栄養課)

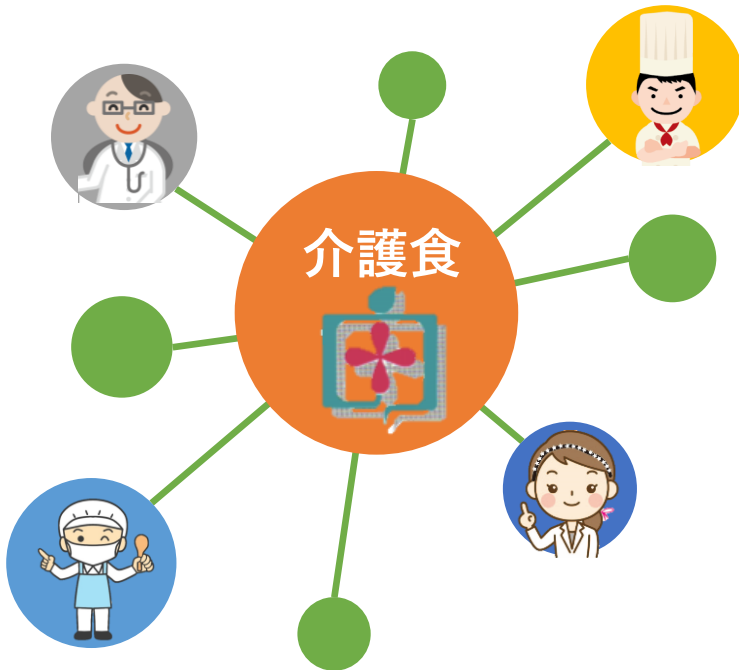
# プロフェッショナルチームが創り出す「食」

## 医師

患者さんの病状や体調、検査データを確認し、管理栄養士に栄養指導の依頼を行います。

## イタリアンシェフ

野菜や果物などの植物性の食品を多く摂取し、抗酸化作用が強く健康に良い地中海食からの視点で介護食を提案します。



## 管理栄養士

病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方など、専門的な知識と技術をもって栄養指導、栄養管理を行います。

## 歯科医師

お口の状態に合わせ、口腔周囲筋トレーニングを行い、食べる楽しみを持ち続けて頂けるよう指導致します。予防医学の視点からの機能的栄養指導も行います。

育徳会には健康長寿食の  
取り組みの一つとして  
「マリア農園事業」があります。

自然の恵みいっぱいの  
無農薬 有機栽培で育てた  
野菜を施設の給食に  
提供しています。

(医)育徳会 磯村医院  
マリア農園  
TEL.0586-77-0322

自然のサイクルは有機物を土の中の生物  
が摂取する事で自らの生命を育みその行  
為によって有機物は分解され、初めて植  
物の栄養となり作物が育ちます。

マリア農園では自然のサイクルを大切に  
し持続可能な農業に取り組んでいます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 手立ての人に  
健康と命を



## 幸せな脳をサポート

## 神経伝達物質のおさらい

## HappyなBrainに必要な三大神経伝達物質のバランス

温かい春はもうすぐそこです。今回は、健やかでやる気と幸福感に満ちたスタートが切れるよう、まずは脳機能と感情に関しておさらいをしましょう。

私たちの脳内では、少なくとも100種類以上の神経伝達物質が作用し、その機能や感情をコントロールしています。そのうち約20種類弱が特に重要な働きをしていると言われますが、特に三大神経伝達物質と呼ばれる重要な物質がドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンの3つです。

これらは私たちのメンタル（感情）や記憶力、運動機能や睡眠と言った重要な機能に大きく影響を与えます。ドーパミンは快楽を司り、趣味・モチベーション・向上心・学習能力などに影響を与えます。不足すると、これらの意欲が低減する一方、多すぎるアルコールやギャンブルの依存症、そして統合失調症などのリスクが高まります。一方でノルアドレナリンは主にストレスに反応して交感神経を刺激し、怒りや不安、興奮感などを増強します。不足すると鬱状態になったり集中力や判断力が低下する一方、過剰になると「キレやすい」状態や精神的に落ち着かない状態になってしまいます。これら二つの相反する物質のバランスを取るために必要なのが、セロトニンです。セロトニンは神経伝達物質の分泌バランスを整え、脳の機能や感情・気分のコントロール・精神の安定に深く関わっています。これらの神経伝達物質を助けたり、それ以外にも脳機能を助ける成分が多く含まれる食品に関して注目していきたいと思います。



	不足	セロトニン	過剰
ドーパミン	趣味 モチベーション 向上心 学習能力 意欲の低減		アルコール依存症 ギャンブル依存症 統合失調症リスクアップ
ノルアドレナリン	鬱状態 集中力、判断力の低下		キレやすい 精神的に落ち着かない

「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは、精神の安定・睡眠・認知能力に影響し、やる気や幸福感を感じるために必要な神経伝達物質です。特にストレス耐性において重要な役割を持っており、精神安定剤とも似た構造をしていて、実際に抗うつ剤の中にはセロトニンを増やす作用を持ったものもあります。

セロトニンが不足する事でストレス耐性が下がり疲労感イライラ感などが高まる一方、意欲の低下やうつ症状不眠といった症状を引き起こすことがあります。

また、パニック障害や社会不安障害、強迫性障害にもセロトニンの異常が関連していると考えられています。



セロトニンは運動や日光浴、睡眠、人間同士のふれあいなどでも増加しますが食事からセロトニンを増やすためには、トリプトファンという必須アミノ酸の一種が重要になります。特に女性は、セロトニンの合成能力が男性よりも50%ほど低く、トリプトファンの欠乏により女性では脳内セロトニン合成が男性の4倍減少するという研究結果もあります。意識的にトリプトファンが多い食品を取り入れる事が推奨されます。

### UP



精神の安定 認知能力 幸福感

深い睡眠 やる気 ストレス耐性  
など

### セロトニンの分量

睡眠	運動	日光浴	ふれあい	食事
----	----	-----	------	----



疲労感 イライラ感 不眠  
など

意欲の低下 うつ症状 社会不安

### Down

### トリプトファンの多い食材

#### 大豆製品

豆腐・納豆・味噌・醤油など



#### 乳製品

チーズ・ヨーグルト・牛乳など



#### 穀類・その他

米・麦・ピーナッツ  
胡麻・卵・バナナなど



私たちの身近な飲料であるコーヒー。忙しい生活の中で、カフェインの覚醒作用や眠気防止効果を目的に日常的に飲んでいるという方も多いのではないのでしょうか。コーヒーには一般的に知られているこれらの覚醒作用だけでなく二型糖尿病および心不全の予防効果、ドライアイの改善効果、そして多発性硬化症とパーキンソン病発症との関連性なども、多くの研究によって指摘されています。日本でも「国立がん研究センター」の研究グループは、コーヒーを1日3~4杯飲む人の死亡リスクは、全く飲まない人に比べて**24%低い**というコホート研究の結果を**2015年**に発表しました。

特に心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患による死亡率において、コーヒー摂取による危険度の有意な低下がみられ、コーヒーを飲む量が増える程危険度が下がる傾向がみられたということです。



**1日のコーヒー量  
3~4杯で死亡  
リスクが24%減**



## ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ コーヒーが脳をハッピーにする理由 ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

コーヒーは私たちの脳や気分にも大きな影響を与えます。コーヒーに含まれるカフェインは、覚醒効果や鎮静効果、集中力の向上、自律神経の働きを高める作用を発揮します。一方で、過度な摂取は不眠やカフェイン誘発性不安障害と呼ばれる症状を引き起こす可能性があります。また、カフェインは脳内のドーパミン量を増加させ、脳の特定の部位にある快楽中枢を活性化させるので、その量が増えると気分が高揚します。

コーヒーやカフェイン飲料の過剰な摂取はめまい、血圧、心拍数の増加、興奮などを引き起こす可能性もあります。飲み過ぎには注意し、死亡リスクの減少が示唆されている1日3~4杯程度にしておきましょう。また、カフェインの半減期は4~6時間とわれていますので、良い睡眠の為には、午後早い時間までの摂取で終える事をお勧めします。

コーヒーを飲んでしばらくすると、逆に眠気や倦怠感が強く出てしまうカフェインクラッシュという症状が出る事があります。これは、コーヒー豆に付着するカビ毒が影響している可能性も指摘されています。安価で生産地が明確にされていないブレンドコーヒー等はほとんどの場合カビ毒に侵されており、その毒は熱に強いため焙煎されても消える事はありません。毎日飲むものだからこそ、コーヒーに限らず、品質の良いものを選びましょう。





### カカオとチョコレート



世界中で愛されるチョコレートは、美味しいだけではなくポリフェノールをはじめとする様々な栄養素が豊富に含まれた食品でもあります。チョコレートの原料であるカカオの実には、ポリフェノール、テオブロミン、カフェイン、オレイン酸、アミノ酸、食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれます。チョコレートにはこのように栄養価が高いことから、「神の食べ物」として古代から薬のように使用されてきた歴史もあるのです。

チョコレートの成分として有名なのがカカオポリフェノール。果物やワインなど、ポリフェノールが豊富といわれるものは沢山ありますが、実はその中でもチョコレートは抜きん出てポリフェノール含有量が多い食品です。カカオポリフェノールの抗酸化効果により、血圧低下、動脈硬化の予防、アンチエイジングなどの様々な効果に加え、脳への影響も期待されています。

ダーク  
チョコレート

880

りんご

220

赤ワイン

180

コーヒー

89.5



生活習慣やストレスなどで活性酸素が過多にならないように気をつけると共にカカオポリフェノールなどの抗酸化物質を豊富に摂ることで、脳と神経細胞を可能な限り保護していきましょう！

また、ポリフェノールは体内でNO（一酸化窒素）の生成を促進しNOが血管を拡張し血流を増やすことで、脳内ニューロンへの酸素やグルコースの配給を助け、脳内の老廃物除去を助ける働きもあります。



# 育徳会の 食地圖

## ■テーマ食材を実際に味わって頂く

栄養課では、新しい「介護食」のかたちで取り上げている食材を用いたメニューを毎月「テーマ食材の日」と題し、ご利用者様、患者様の状態にあわせた食事形態に調整し、皆様に召し上がって頂いています。

職員の給食にもなっています！

今回は11月のテーマ「Eye Food」目の健康をサポートの内容をご紹介します。

テーマ食材は ニンジン、ブルーベリー、大豆、ブロッコリー、パプリカ

その際のテーマ食材の日のメニューを紹介します。

ごはん ニンジンスープ チキンソテーブルーベリーソース  
ポークビーンズ ニンジンとブロッコリーのサラダ

今回食材として用いているニンジンはマリア農園の有機栽培で育った栄養満点の採れたてのニンジンを用いています。



マリア農園



採れたてのニンジンです！



普通食



一口大食



刻み食





## ティラミス



## 【ティラミス 材料】

マスカルポーネチーズ・・・250g  
ビスキュイ又は  
フィンガービスケット・・・適量  
玉子・・・2個  
グラニュー糖・・・16g×2  
エスプレッソコーヒー・・・200cc  
ココアパウダー・・・適量

## 【ビスキュイ アラキュエール 材料】

卵3個 グラニュー糖80g. 小麦粉80g

## 【ティラミスの作り方】

- 1) 型の大きさの1.5cm厚程度のビスキュイを2枚用意し一枚を方に入れておく
- 2) エスプレッソコーヒーを用意する（深入りのコーヒーでも良い、インスタントでも可）
- 3) 玉子は卵黄と卵白に分け卵黄は16gのグラニュー糖を一度に入れ 泡立てる（湯煎をすると良い）  
卵白は16gのグラニュー糖を最初ひとつまみ入れ泡立て立って来たら残りを入れ しっかり泡立てる
- 5) マスカルポーネチーズに先ずは卵黄を混ぜ次に卵白を半量ずつ混ぜソースの完成
- 6) 型に敷いたビスキュイにコーヒーをたっぷり打ち、半量のソースを流し入れ もう一枚 ビスキュイを載せ 同じくたっぷりのコーヒーを打ち 残りのソースを入れ平す
- 7) ココアパウダーを茶漉しで振るいかけ出来上がり

## 【ビスキュイ アラキュエールの作り方】

- 1) 卵白と卵黄を 分て 卵白のみグラニュー糖を加えながらしっかり立てる
- 2) 卵黄をそのまま1に加え 軽く混ぜ 小麦粉を振るいながら2回に分けざっくりと 玉が残らぬよう混ぜる
- 3) 鉄板にクッキングシートを引き 2を1cm程度に平らに伸ばし 180度のオーブンで 10分程焼く

# Original Recipe Happy New Brain Food

## バレンタイン用チョコレート マンディアン



### 【材料】

- ブラックチョコレート…70g
- ホワイトチョコレート…70g
- ルビーチョコレート…70g
- ナッツ…適量
- ドライフルーツ…適量
- マンディアン用トレー…6枚

### 【作り方】

- 1) 各チョコレートをボールに入れ湯煎しブラックチョコレートは50度程度ルビーとホワイトは45度程度に溶かしながら温め 30度まで冷ましテンパリングする
- 2) トレーを秤に乗せ 各チョコレートを11gから12g流し入れトントンとし均す
- 4) 爪楊枝などの細い棒でチョコレートにクルクルと円を描くなどして模様を描く
- 5) ナッツ ドライフルーツなどを飾り出来上がり

## トスカーナ風 豆のスープ

### 【材料】

- |           |               |             |            |
|-----------|---------------|-------------|------------|
| タマネギ 1/2個 | } 2cmの<br>角切り | トマト 1個      | へたを取りザク切り  |
| 人参 1/2本   |               | キャベツ 1/6玉   | 大きめのザク切り   |
| セロリ 1/2本  |               | ほうれん草 1/3束  | 4cmぐらいにカット |
| ジャガイモ 2個  |               | 大豆(水煮) 100g | 水気を切っておく   |

バケット 30g 適当な大きさにちぎっておく

(硬くなったフランスパンが最適)

- |         |             |             |
|---------|-------------|-------------|
| ニンニク 2片 | ローリエ 1枚     | チキンコンソメ 10g |
| 水 600cc | オリーブオイル 70g | 塩 4g        |

### 【作り方】

- 1) 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて火にかけてニンニクの香りがしたら野菜を加え全体にしんなりするまで炒めます(強火)
- 2) 水、チキンコンソメ、ローリエ、大豆、バゲットを加えて沸騰したらふたをしコンロ調理タイマーを15分に設定して煮ます(弱火)
- 3) 器に盛りつけ、粉チーズとパセリをかけます。

