

# 『マインド食』 ～脳の老化を遅らせる食事法～

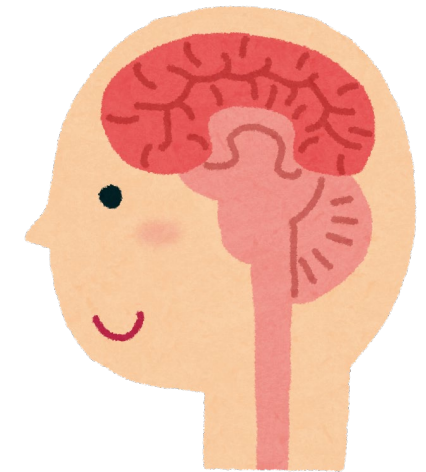
本資料の転載、複製、改変を禁止いたします。

# MIND (マインド) 食

Meditarranean – DASH diet I ntervention for N eurodegenerative D elay

地中海式DASH食による神経変性を遅らせるための介入

脳の老化を遅らせるために  
開発された食事法



本資料の転載、複製、改変を禁止いたします。

# MIND（マインド）食の研究

米国 シカゴにあるラッシュ大学で行われた、  
ラッシュ記憶・老化プロジェクト(MAP)に参加した、  
58-93歳の900人以上の食生活を解析した研究から

研究者の考案したマインド食により近い食生活の人ほど  
認知機能の低下速度の遅れやアルツハイマー病の  
発症が少ないことが明らかになりました。

M C Morrisa, et al.,

Alzheimer's & Dementia ,2015

本資料の転載、複製、改変を禁止いたします。

# MIND (マインド) 食の基本

## MIND食

ダッシュュ  
Meditarranean – DASH diet  
地中海式-高血圧予防食



### 地中海式食

1960年代の  
ギリシャ、南イタリア  
地方の食文化  
<世界無形文化遺産登録>

W C Willett et al.,  
Am J Clin Nutr, 1995

### ダッシュュ食

高血圧を抑えるため  
1997年にアメリカで  
開発された食事

L J Appel, et al.,  
N Engl J Med 1997

### マインド食

地中海式食とダッ  
シュ食に加えて過去  
の研究から脳の保護  
に特化した食事

M C Morrisa, et al.,  
Alzheimer's & Dementia ,2015

本資料の転載、複製、改変を禁止いたします。

# MIND (マインド) 食の構成要素

## 多くとる

- ・ 植物性食品
- ・ 脂質 (オリーブオイル・ナッツ)

### <成分>

- ・ ビタミンE・C・B群
- ・ ポリフェノール
- ・ 多価不飽和脂肪酸

## 減らす

- ・ 動物性食品
- ・ 菓子
- ・ 高脂肪の菓子やパン

### <成分>

- ・ 飽和脂肪酸
- ・ 単糖・しょ糖

## 地中海食やDASH食との違い

- ・ 食品の推奨頻度が決まっている
- ・ 乳製品や芋、果物は推奨から外れている

本資料の転載、複製、改変を禁止いたします。

# MIND (マインド) 食の特徴

地中海式食DASH食のハイブリッド  
↓  
認知機能低下予防



## 食品の特徴

多い

- ・ 植物性食品
- ・ オリーブオイル

減量

- ・ 動物性脂肪

・ 一部実践などあまりアドヒアランスが高くなくとも認知症予防に効果を示す可能性

本資料の転載、複製、改変を禁止いたします。

# MIND（マインド）食

## 推奨する10の食品と減量を勧める5の食品

### 推奨食品

- ・ 緑色の葉物野菜
- ・ その他の野菜
- ・ ベリー類の果物
- ・ 種実類
- ・ オリーブオイル
- ・ 全粒穀物
- ・ 魚(揚げ物以外)
- ・ 豆類
- ・ 鶏肉（揚げ物以外）
- ・ ワイン

### 減量を勧める食品

- ・ バター,マーガリン
- ・ チーズ
- ・ 赤身肉と肉加工品
- ・ ファーストフード  
や揚げ物\*
- ・ ペストリーと菓子\*\*

本資料の転載、複製、改変を禁止いたします。

# MIND（マインド）食

## 推奨する10の食品と減量を勧める5の食品摂取頻度

推奨食品	食べる頻度
全粒穀物	3回以上/日
緑色の葉物野菜	6回以上/週
その他の野菜	1回以上/日
ベリー類の果物	2回以上/週
種実類	5回以上/週
豆類	3食以上/週
魚(揚げ物以外)	1食以上/週
鶏肉(揚げ物以外)	2食以上/週
ワイン	グラス1杯/日
オリーブオイル	メインの油として使用

減量推奨食品	食べる頻度
ペストリーと菓子*	5回以下/週
赤身肉と肉加工品	4食未満/週
チーズ	1回以下/週
ファーストフードや揚げ物**	1回以下/週
バター,マーガリン	1回未満/日

\*タルト,ケーキ,デニツ  
シュ,ドーナツ,クッキー,  
パイ,チョコバー,シェーク等  
\*\* フライドポテトやナゲット等  
を含む

本資料の転載、複製、改変を禁止いたします。