



みなさん、あけましておめでとうございます。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。今年もよろしくお願いいたします。

みなさん、お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？おせち料理は食べましたか？今年初めは、たまにおせちにも入っているあの食材のお話です。

チーズは実はすごい！！？

この度、東京都に在住する65歳以上の日本人高齢者を対象にして、チーズの摂取量と認知症の関連についての研究がなされました。その結果、次の様な結果が得られたと報告されています。

1. 歩行速度が速い

チーズを週に1回以上摂取している人は、チーズを摂取していない人と比較して、歩行速度が速い、歯の残存本数が多い、血中の善玉コレステロール値が高い、という結果が得られています。

2. 認知機能が保たれる

MMSEという認知機能の検査を行った結果、チーズを摂取している人の方が摂取していない人と比較してスコアが高いという結果が得られています。

3. ふくらはぎの筋量が保たれる

認知機能が保たれている人は、認知機能が低下している人と比較してふくらはぎの周計が太くなるという結果が出ています。2で紹介した結果と合わせて、チーズの摂取は筋量の維持にも効果があるとされています。



チーズに限らず、乳製品を摂ろう！

今回はチーズに関してのお話でしたが、チーズに限らず乳製品はさまざまな面で健康の増進に効果的だという結果が得られています。苦手な方も多い食品ですが、いつもの食生活に少しずつ取り入れられるように意識してみましょう。

