

背景

高齢化が進展する中、団塊の世代が75歳以上となる令和7（2025）年には認知症の人の数は、約700万人、65歳以上高齢者の約5人に1人に達すると見込まれています。令和元年6月に国で取りまとめられた「認知症施策推進大綱」において、「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進していくとされており、予防に関する関心が高まっています。

認知症の予防とは…
「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味。

内容

令和元年5月にWHOが公表した「認知症と認知機能低下のリスクを減らすためのガイドライン Risk reduction of cognitive decline and dementia」において、「エビデンスの質」および「推奨の強さ」が一定担保されている「栄養的介入」を参考にし、地中海式食やDASH食を用いたレシピの開発を委託する。また、そのレシピをクックパッドの【草津・たび丸Kitchen】に掲載する。

地中海式食は…
イタリア料理、スペイン料理など地中海沿岸諸国の食習慣で、果物や野菜を豊富に使用したり、豆類などの穀物を使用したもの。

ねらい／効果

認知症予防に資するレシピをクックパッドの【草津・たび丸Kitchen】に掲載することにより、以下のねらい／効果を期待する。

- ◆認知症予防に資する食習慣を身に付ける
- ◆幅広い世代が取り組むことができる（特に、クックパッドの主利用者である20～40歳代（全体の5割以上）の利用により、早期の予防および啓発が期待できる。）
- ◆コロナ禍において、自宅で取り組むことができる
- ◆「食育の推進にかかる啓発媒体作成業務」（草津・たび丸Kitchen／健康増進課所管）における食への意識向上、地産地消の推進等に対する相乗効果が生まれる

DASH食は…
高血圧患者のための食事療法であり、野菜・果物・低脂肪の乳製品を十分に摂り、肉類・砂糖を減らしたもの。

主な対象者

市民全般



利用方法

クックパッドにアクセスしてもらう他、高齢者など利用困難だと想定される人に対しては、広報くさつでレシピを掲載したり、スーパーやドラッグストアなどにレシピカードを設置する。



条例、アクション・プラン、認知症施策推進大綱、健幸都市基本計画での位置付け

【条例】

認知症の予防等（第11条）

【アクション・プラン】

認知症の予防等の取組（基本目標3）／3 - （2）生活習慣病および糖尿病予防の啓発

【認知症施策推進大綱】

予防（5つの柱のうちの1つ）

【健幸都市基本計画】

基本方針2（ひとの健幸づくり）／基本施策2（個人の健康づくりの推進）

その他

【認知症の高齢者に関するアンケート調査（令和元年度実施）】

- ・「あなたが認知症の予防のために取り組んでいることはありますか」という問いに対して、「バランスの取れた食習慣」と回答する人が、38.8%（重複回答可）（選択肢の中で最多回答）
→バランスの取れた食習慣が認知症の予防に資するという認識を持っており、かつ、取り組んでいる人が一定数存在する
- ・「認知症の予防についてどのように考えますか」という問いに対して、「自宅でもできる簡単な予防活動があれば取り組みたい」と回答する人が、64.4%（重複回答可）（選択肢の中で最多回答）
→料理は自宅でもできるので、取り組みやすい

根拠

- 「認知症と認知機能低下のリスクを減らすためのガイドライン Risk reduction of cognitive decline and dementia」
＜栄養的介入＞
地中海食は、認知機能正常または軽度認知障害の成人に対して認知機能低下や認知症のリスクを低減するために推奨してもよい。
エビデンスの質：中／推奨の強さ：条件による
※食文化が大きく異なるわが国では、地中海式食、DASH食を国民に導入することは難しく、主食（米）に偏らず、主菜や副菜をしっかり摂ってバランスの良い食事が認知症の発症リスク軽減につながる。
→食事の一部にこの要素を取り入れることが本事業の目的
- 「認知症plus予防教育 運動・食事・社会参加など最新知見からの提案」編集 金森雅夫（草津市認知症施策推進会議委員）
＜栄養と認知症予防／小林 実夏＞