

認知症改善のための

最強食事術

PERFECT EATING SKILLS TO IMPROVE DEMENTIA

もし、あなたが**認知症を改善**したいと思っているなら...

**これが、最も簡単に、確実に
食事で改善させる方法です！**



目次

- 第1章 認知症患者の体内では何が起きているのか？
- 第2章 内臓が機能低下するのは食べ物が大きな要因
- 第3章 認知症を改善するための栄養摂取法
- 第4章 朝食をパンからお米に変えて、もの忘れが改善したKさんの事例
- 第5章 どうしてお米なのか？
- 第6章 米粉パンを食べる3つのメリット
- 第7章 米粉パンのデメリットとデメリットを解消する方法
- 最後に 健康で美味しい物を食べる

著者紹介

岡本 一馬（おかもと かずま）

1989年10月23日生まれ

理学療法士（国家資格）

株式会社LAPRE 代表取締役社長

株式会社あんしん 代表取締役社長

日本認知症リハビリテーション協会 代表

認知症専門リハビリテーションLAPRE 代表

YouTubeチャンネル登録者5万人

2016年1月認知症改善を目的とした「認知症専門リハビリテーション LAPRE」を開院し、1300名以上(2020年8月現在)の認知症の改善に携わっている。

2017年に”認知症で苦しむ人を0にする”ミッションを掲げ、

「日本認知症リハビリテーション協会」を設立。

526名(2020年8月現在)の認知症を改善できる専門士を育成。

2018年には飲食店と農業をスタートさせ「食」を通じて、認知症の改善・予防に携わる。

2020年、“あんしん”して食べてもらえる食品を作るために、株式会社あんしんを設立。

最初の商品である『あんしん高級米粉パンセット』は発売開始からたった2分で完売し、現在2ヶ月待ちの状態である。

著書、DVDに『最新認知症改善マニュアル』『認知症患者の心を見抜く行動心理術』

『認知症が改善する認知症にならない最強レシピ』『認知症改善ラプレ体操』がある。



認知症で苦しむ人を“0”に

第1章

認知症患者の体内では何が起こっているのか？

認知症で苦しむ人を“0”に

第1章

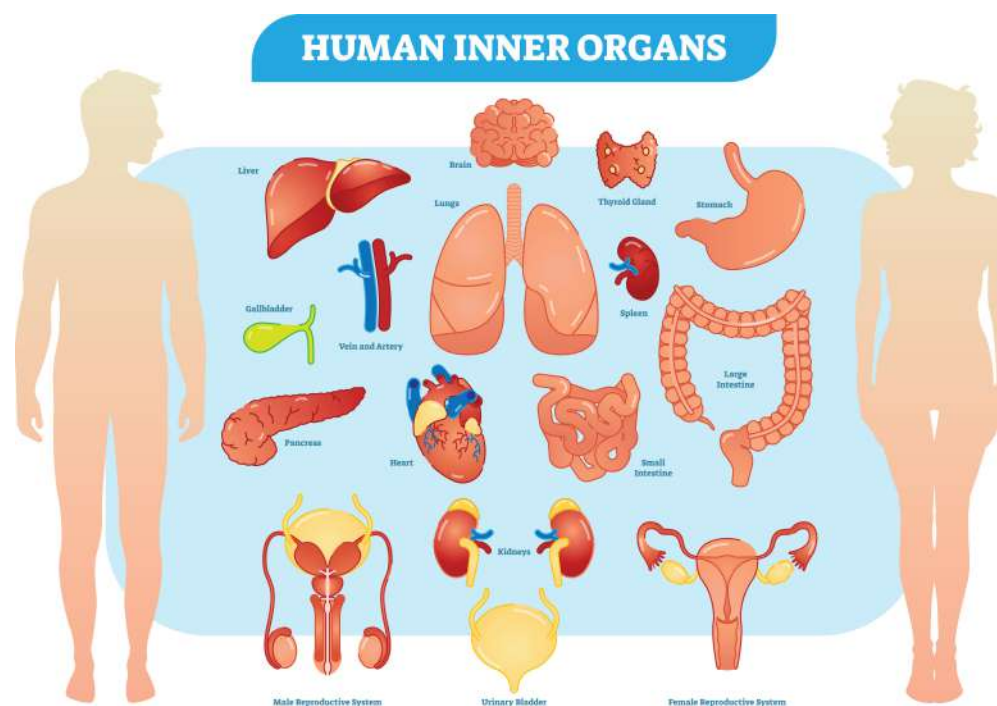
認知症患者の体内では何が起きているのか？

脳より先に内臓が機能低下を起こす

「認知症＝脳の萎縮、脳機能低下」と思う方が多いのではないのでしょうか？

確かに間違いではないです。しかし、脳の機能低下はある箇所が機能低下した結果なんです。

じゃあ、ある箇所とは？……”内臓”です。



認知症で苦しむ人を“0”に

第1章

認知症患者の体内では何が起きているのか？

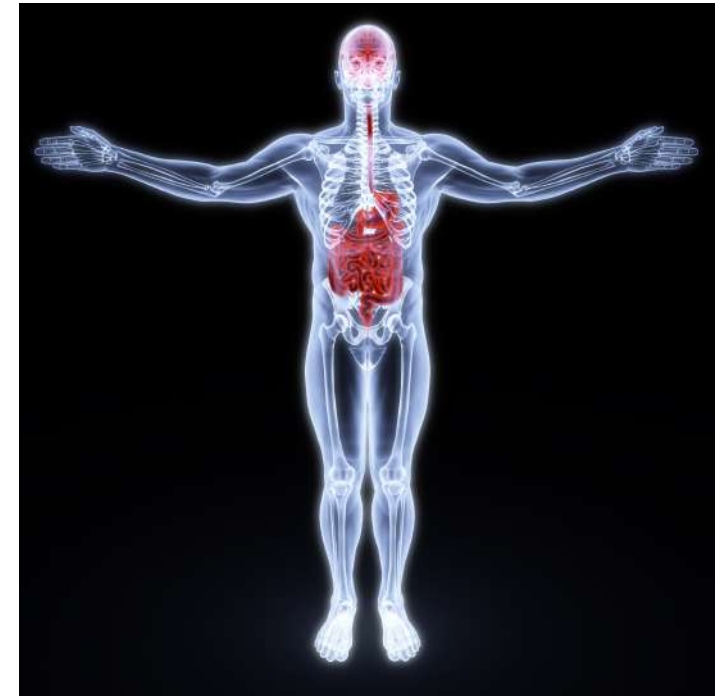
脳より先に内臓が機能低下を起こす

内臓と脳は自律神経やホルモンを介して密に繋がっています。

例えば、「生ものを食べて、お腹が痛い」という現象があなたに起きます。

これを内臓と脳の関係性から説明すると、、、

生ものに含まれている微生物が腸の壁を刺激します。しかし、腸の壁だけを刺激されても痛みは感じません。腸の壁が刺激されたことで、腸の状態を知らせるホルモン(サイトカインなど)が神経や血液を介し、脳に「腸の壁が刺激されている」と連絡します。すると脳は、痛みを感じ体の状態をあなたに知らせます。



第1章

認知症患者の体内では何が起きているのか？

脳より先に内臓が機能低下を起こす

このように、内臓は常に体の状態を脳へ連絡しています。

この内臓と脳のやりとり自体は正常です。問題は内臓の異常が起これ続け、持続的に脳へ危険信号を送り続けることです。

脳は「内臓が異常な状態にある」という信号を受け取り続けると、体を守るために、記憶や集中力、言語理解を司る大脳機能を停止させ、恒常性(心臓を動かす、血圧を一定にする、呼吸をするなど)を維持させることを優先にします。

結果、命は守れますが、代わりに脳機能が低下し、もの忘れや何度も同じことを聞くなどの認知症状を発症します。



認知症で苦しむ人を“0”に

第1章

認知症患者の体内では何が起こっているのか？

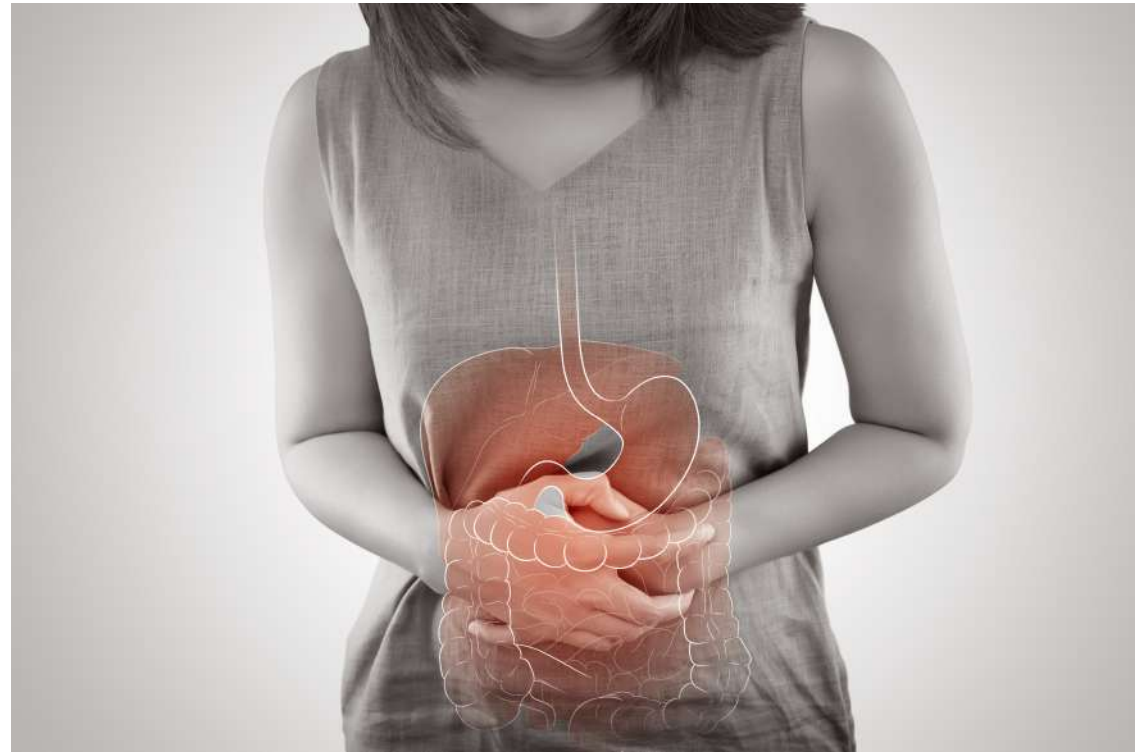
脳より先に内臓が機能低下を起こす

認知症の方の体の特徴といえば、炎症(熱を発し、体が火照る)を起こしていることです。

体が炎症を起こすと、細胞がダメージを受け、腸や肝臓、腎臓、肺の機能低下が起こります。

では、なぜ炎症がおこるのでしょうか？

第2章でお話しします。



第2章

内臓が機能低下するのは食べ物が大きな要因

認知症で苦しむ人を“0”に

第2章

内臓が機能低下するのは食べ物が大きな要因

長年食べ続けている物が大きな要因

第1章で認知症は「脳より先に内臓が機能低下する」とお話ししました。

では、内臓はなぜ機能低下し、炎症を起こすのでしょうか？

水分不足、運動不足、持病など様々な要因がありますし、個人によって変わります。

ただ、共通していることが1つあります。

それは、毎日摂取している食べ物が原因でということです。

体は長年継続して摂取している食べ物で構成されていると言っても過言ではありません。

- ・ 甘い物を摂取し続けていると、糖尿病のリスクが高くなります。
- ・ 油物を摂取し続けていると、高脂血症のリスクが上がります。

内臓機能が低下している認知症の方も長年継続して摂取している食べ物の問題です。

食べている物が炎症を引き起こし、腸を中心とした内臓の機能低下を起こします。



認知症で苦しむ人を“0”に

第2章

内臓が機能低下するのは食べ物が大きな要因

炎症を起こす3つの食材・物質

認知症高齢者の体に炎症を起こす3つの食べ物のお話をします。

1、小麦

小麦粉に水を加えることで発生する「グルテン」という成分(モチモチした食感の素)が腸の壁と結合して、腸の壁のバリアを破ります。すると腸の壁に穴が空き、腸内細菌やタンパク質が腸から漏れて、炎症を起こすのです。

※グルテンはグルテニンとグリアジンが水を吸収して発生する成分です。



第2章

内臓が機能低下するのは食べ物が大きな要因

炎症を起こす3つの食材・物質

2、砂糖

砂糖は腸内の炎症を引き起こすより、炎症を助長させます。
なので、小麦と砂糖を組み合わせた食材はより炎症を起こし、
内臓機能を低下させます。
特に白砂糖や人工甘味料、ジュースは腸での吸収も早く、
より炎症を助長させやすくなります。



第2章

内臓が機能低下するのは食べ物が大きな要因

炎症を起こす3つの食材・物質

3、食品添加物

我々は雑菌を落としたり、見た目をよくしたり、保存期間を長くするために多くの食材で体に悪い食品添加物を知らず知らず摂取しています。食品添加物には発癌作用や体の毒になる成分が多く含まれています。体に悪い成分を退治するために、免疫細胞がたくさん働きます。免疫細胞は悪い物を退治してくれますが、免疫細胞が働けば働くほど炎症もどんどん起こります。

小麦、砂糖、食品添加物を摂取しないのは日本では非常に難しいです。心がけて欲しいことは、毎日の食事で摂取し続けることです。



認知症で苦しむ人を“0”に

第3章

認知症を改善するための栄養摂取

認知症で苦しむ人を“0”に

第3章

認知症を改善するための栄養摂取法

バランスの取れた食事と継続して栄養摂取できる食事・水分摂取

第2章では内臓を機能低下させる食材・物質についてお話ししました。

ここでは、認知症を悪化させず、むしろ改善するための栄養摂取法についてお話しします。

人の体は食べている物で構成させているので、もちろん正しい栄養を摂取することが認知症状を改善させる大きな要因です。

では、どんな物を食べたら良いのでしょうか？そして、どのようにして食べたら良いのでしょうか？

答えは、バランスの取れた食事と継続して栄養摂取できる食事・水分摂取です。

次のページで詳しくお話しします。



認知症で苦しむ人を“0”に

第3章

認知症を改善するための栄養摂取法

バランスの取れた食事

「バランスの取れた食事？そんなの当たり前でしょ！」と思ったかもしれません。

しかし、認知症の方の食事を見ていると、、、

朝はパン。昼はうどんや丼物。…など偏った食事になりがちです。

夕食はバランスよく食べている方もいますが、3食のうち2食が偏っていたら、

全体として偏った食生活になっています。

3食のうち2食以上はバランスの取れた食事を取ってください。



認知症で苦しむ人を“0”に

第3章

認知症を改善するための栄養摂取法

継続して栄養摂取できる食事・水分摂取

認知症高齢者は栄養が偏ることが問題ですが、栄養が足りていないことも問題なんです。

当たり前ですが、栄養が体を動かすエネルギーになり、日々の活動を支えてくれます。

栄養が足りていないと、何をするにも「しんどい」「めんどくさい」となり、意欲的にならないどころか、体を動かさなくなり、運動はもちろん家事や趣味もやらなくなります。



認知症で苦しむ人を“0”に

第3章

認知症を改善するための栄養摂取法

継続して栄養摂取できる食事・水分摂取

必要な栄養分を摂取するには、**慣習的に摂取できる食事と水分摂取**が重要です。

適切な水分量を継続的に摂取することで、全身の細胞が働きやすい状態になります。

摂取した栄養をエネルギーに変換でき、元気よく体を動かすことができます。

※適切な水分量=体重×30ml

水分が十分に摂取できれば、慣習的に摂取できる食事が重要になります。

慣習的になるには簡単・手軽に用意できる物です。そんな食事といえば「パン」！

しかし、パンは第2章でお伝えしたように体の炎症を引き起こす元になる

小麦そのものです。さらに、砂糖もたくさん入っています。

さらにさらに、保存料が含まれているパンも多いです。

さあ、どうしましょう…？

次のページでは小麦パンに変わる食べ物についてお話しします。



認知症で苦しむ人を“0”に

第3章

認知症を改善するための栄養摂取法

継続して栄養摂取できる食事

我々はパンの代わりに和食やおにぎりをおすすめしています。
しかし、お米を研いで・炊いて・おにぎりを作っての工程が必要で、
時間もかかるので「だったら朝食を食べない」という方もおられます。
そんな方はパンはパンでも体の炎症を起こさず、内臓機能を低下させない
パンを食べてください。

それが、**100%米粉を使用した米粉パン**です。

では、米粉パンと体の関係性について詳しく説明していきます。

ちょっとその前に、、、

20年以上、朝食にパンを食べていた人が、朝食を週5日お米に置き換えて、
3ヶ月後にももの忘れが改善した事例を紹介します。



認知症で苦しむ人を“0”に

第4章

朝食をパンからお米に変えて もの忘れが改善したKさんの事例

認知症で苦しむ人を“0”に

第4章

朝食をパンからお米に変えてもの忘れが改善したKさんの事例

毎朝の朝食をパンからお米に置き換え、3ヶ月後にももの忘れが改善したKさんについて紹介します。

氏名：Kさん 性別：女性 年齢：79歳

生活環境：ご主人と2人暮らし。近所に娘家族が暮らす。

身体状態：日常生活動作は自立。顔が赤く乾燥しており、疲労感を認める。

症状：

- ・電話で話したこと全く覚えていない。
- ・何度も放送しているテレビのニュースを初めて知ったリアクションを何度もする。
- ・友人と買い物へ行く約束を忘れる。
- ・MMSE 24点 「時間の見当識、遅延再生、文章の復唱」を間違える。検査時は落ち着きない。

生活状況：

食事…小食で家族がいない時は食事をしないことが多い。20年以上、朝食は食パン1枚を食べる。

水分摂取量…1日平均500ml以下

運動…月数回のゴルフ以外は運動や散歩をしない。

第4章

朝食をパンからお米に変えてもの忘れが改善したKさんの事例

治療経過：

2020年1月下旬から治療開始。2週間に1回の来院。

2020年4月～6月中旬まで新型コロナウイルス感染拡大防止のため、治療院を閉める。

6月中旬から来院再開。

来院中断期間中の治療内容：

- 1、バルーンパックを使用した水を500ml以上摂取
- 2、朝食を週5回以上はお米(おにぎりなど)に置き換え
- 3、卓上療法を実施(計算問題のみ)

※Kさんの場合、1と2を優先的に行い、疲労感が軽減してから3の卓上療法を実施。

改善報告：

6月中旬の治療再開前に娘さんからもの忘れが明らかに減ったとの報告を受ける。

住んでいる地域のコロナウイルス感染者数やご主人との会話内容、来院中断期間中の治療者との会話を覚えている。

MMSE 28点 「時間の見当識」のみ間違える。遅延再生と文章の復唱は正解する。

第4章

朝食をパンからお米に変えてもの忘れが改善したKさんの事例

考察：

もの忘れ改善の原因は、顔の状態や食生活、検査時の様子を考えると体の炎症からくる、倦怠感と集中力低下によるものであると考えた。特に炎症の大きな要因として、20年以上食べ続けている小麦パンが影響していると予想された。

また、問診時にKさんの娘から「旅行先の朝食が和食の時は元気な気がする」と報告を受けた。

そのため、疲労感の軽減と集中力を向上するためにバルーンパックを使用した飲水500ml以上、朝食を週5回以上はお米(おにぎりなど)に置き換え、卓上療法(計算問題)を実施した。

治療院再開後に来院された際、顔色は乾燥が減って、健康的な白さになっていた。また、疲労感や倦怠感も認められなかった。

お水を飲み、パンを減らしたことで、炎症を抑え、自律神経が整い疲労感が軽減したと考えれる。

その結果、会話や出来事などの情報をインプットできるようになり、もの忘れが改善したと考察する。

合わせて、脳を活性化させる計算問題を実施することで、より集中力も向上したと考えられる。

※個人の改善事例であり、効果を保証するものではありません

第5章

どうしてお米なのか？

認知症で苦しむ人を“0”に

第5章

どうしてお米なのか？

日本人の体に合うから

なぜ、そんなにお米にこだわるの？と思ったかもしれません。

理由は簡単です。そもそも、日本人の体にはお米が合うからです。

先祖代々食べてきたお米は、日本人の体に染み渡っています。

また、科学的にも証明されており、現代は数多くのアレルギーがありますが、米粉アレルギーは卵や小麦粉、蕎麦粉、甲殻類に比べ断然数が少ないんです。

毎日、摂取し続ける栄養としてお米は日本人にとって最高の相棒なんです。



第5章

どうしてお米なのか？

アミノ酸スコアが高い

アミノ酸スコアとは体内で生成できない9つの必須アミノ酸が
どれだけ”バランス良く”摂取できるかの点数です。

60点以上あれば高得点と言われていますが、
お米は68点あります。(ちなみに小麦は37点)

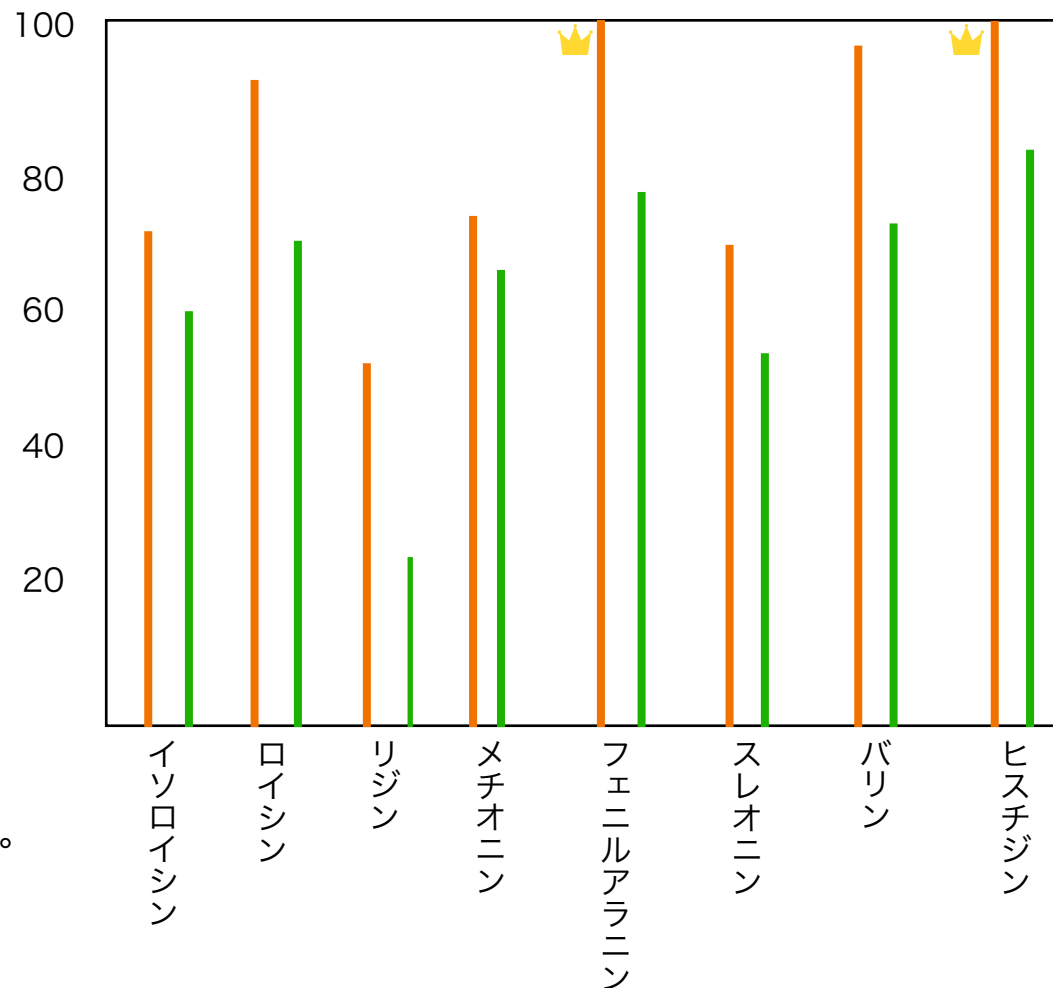
日本人の体に合い、栄養価もバランスも良く高いお米ですが、
難点は準備(測る、研ぐ、炊く時間が掛かる)がめんどくさいです。
そのため、毎日としんどくなります。

しかし、米粉パンにすれば誰でも簡単にでき、すぐに準備ができます。

米と小麦の必須アミノ酸の組成

米

小麦



第6章

米粉パンを食べる3つのメリット

認知症で苦しむ人を“0”に

第6章

米粉パンを食べる3つのメリット

認知症高齢者にとって、米粉パンには小麦パンに比べて、たくさんメリットがあります。
その中でも、3つのメリットをお話しします。

メリット1、体内で炎症(腸漏れ症候群)を起こさない

米粉は小麦粉と違い、腸に穴を開ける腸漏れ症候群が起こりません。

腸に穴が開かなければ、もちろん全身の炎症反応も起きません。

炎症反応が起きなければ慢性的な疲労やダルさもなくなり、

「何をするにもしんどい」ということもなくなります。

日常生活にメリハリをつけて、行動することができます！



認知症で苦しむ人を“0”に

第6章

米粉パンを食べる3つのメリット

メリット2、味は小麦パンと大きな違いがない

体内では炎症を起こさないなど、小麦パンとの大きな違いがあります。
しかし、味は小麦パンとほとんど変わりません。僕なんかはもちりした食感が強い米粉パンの方が好きくらいです。
普段から小麦パンを食べている方でも、米粉パンに変えても違和感なく、いつも通り食べることができます。
美味しさは同じ。そして、体に炎症を起こさない！
米粉パンはパン好きの認知症高齢者にとって、最高の食品のひとつです。



認知症で苦しむ人を“0”に

第6章

米粉パンを食べる3つのメリット

メリット3、腹持ちが良い

こんな体験はしたことないでしょうか？

小麦パンを1枚食べ終わって、少し物足りないからクッキーなどを余計に食べてしまう。

この現象は小麦パン特有のものです。1枚程度じゃお腹を満たせないことと中毒性があり、甘いものを欲してしまうのです。だから、小麦パン以外にも食べてしまうのです。

一方、米粉パンは非常に腹持ちが良いです！

米粉パンは小麦パンと比べると同じ大きさ・重さでも、密度が高いのです。

なので、同じ1枚でも米粉パンはお腹いっぱいになり、甘いものをついつい食べたくなることもなくなります。

もちろん、昼食までの間食も抑えられやすいです。



第7章

米粉パンのデメリットとデメリットを解消する方法

認知症で苦しむ人を“0”に

第7章

米粉パンのデメリットとデメリットを解消する方法

米粉パンのデメリット

先ほど米粉パンのメリットについて話しましたが、米粉パンにもデメリットはあります。

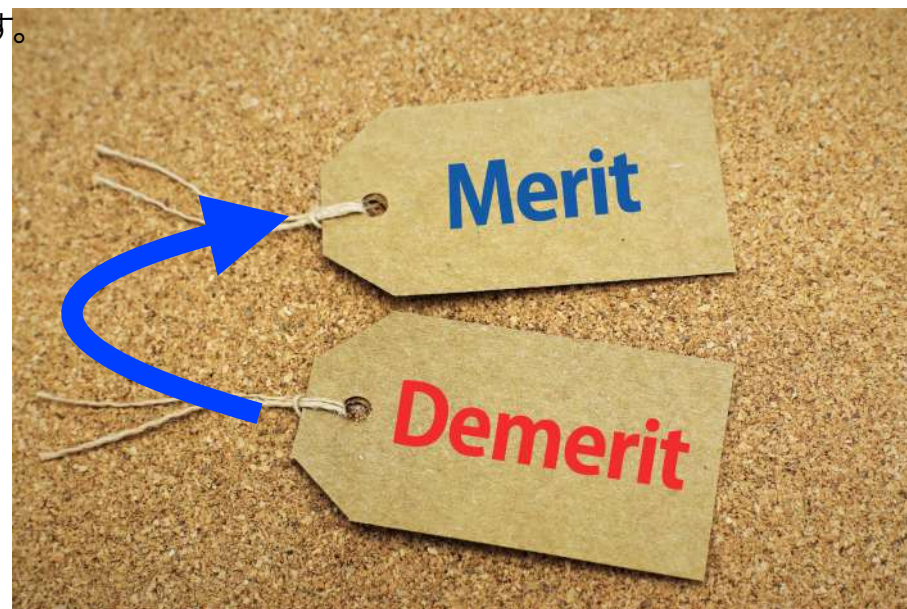
もちろん、トータルで比較すると小麦パンより米粉パンの方が体に良いです。

しかし、デメリットも理解した上で食することが重要です。

米粉パンのデメリット…それは、糖質摂取が多くなることです。

小麦パンよりも糖質摂取は抑えられますが、米粉も糖質はあります。

でも、安心してください。この糖質が高いというデメリットを
解消する方法を次のページでお伝えします。



第7章

米粉パンのデメリットとデメリットを解消する方法

米粉パンのデメリットを解消する方法

米粉パンの糖質を抑えるためには”ある方法”を取り入れてください。

すると糖質の吸収を抑えることができます。”ある方法”とは”**食べ合わせ**”です。

「米粉パン+α」を意識することで糖質の吸収は抑えられ、デメリットを解消できます。



+



認知症で苦しむ人を“0”に

第7章

米粉パンのデメリットとデメリットを解消する方法

米粉パンと食べ合わせをして欲しい**3つ**の食べ物

食べ物**1**、お酢

お酢に含まれる酢酸は胃での消化スピードをゆっくりにします。

消化スピードがゆっくりになれば、胃から小腸への流れもゆっくりになり、急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

「消化スピードがゆっくり＝消化不良」と捉えられる人もいるかもしれませんが、それは間違いです。消化不良とは食べ物が胃で分解されないことです。

お酢は消化スピードはゆっくりですが、むしろ酢酸の中に含まれている酵素が消化を助けてくれる働きがあります。

食べ合わせ例：ピクルス、野菜を使用したビネガーマリネなど



第7章

米粉パンのデメリットとデメリットを解消する方法

米粉パンと食べ合わせをして欲しい**3つ**の食べ物

食べ物**2**、水溶性食物繊維の食材

水溶性食物繊維は小腸での糖の吸収を抑えてくれます。

水に溶けた食物繊維が小腸の壁に張り付き、余分な糖の吸収を防いでくれるからです。

小腸の機能が低下している高齢者の場合、食物繊維が水に溶けた状態で摂取する方が効率的に食物繊維が小腸で働きます。

また、水溶性食物繊維は善玉菌の餌になり、腸内環境を整えてくれるきっかけとなります。

例：ゴボウ、大豆、山芋、オクラ、アボカド、海藻類など



認知症で苦しむ人を“0”に

第7章

米粉パンのデメリットとデメリットを解消する方法

米粉パンと食べ合わせをして欲しい**3つ**の食べ物

食べ物**3**、発酵食品

発酵食品は糖を分解する作用があります。

糖が分解されることで、過剰な糖の吸収を抑え、安心して米粉パンを食べることが出来ます。

また、発酵食品は腸内細菌のバランスを整えてくれます。

米粉に含まれている、たんぱく質やビタミン、食物繊維などの栄養を摂取してくれます。

米粉パンはお米の甘さがあるので、塩気の効いた発酵食品をお勧めします。

例：味噌、塩麹など



認知症で苦しむ人を“0”に

さいごに

健康で美味しい物を食べる

認知症で苦しむ人を“0”に

さいごに

健康で美味しい物を食べる

「食」は生命のエネルギー源です。そして、美味しい物を食べることが人生の幸せの一部でもあります。一方で「食」は認知症を発症・悪化させる要因にもなる怖いのもあります。つまり、何を食べるかで、健康状態は大きく変化します。

「良薬口に苦し」ということわざがあるように、「体に良いものは不味い」と言われることが多いです。なので、体に良いからといって不味いものや好きじゃない物を食べ続けるのは、決して幸せだとは思いません。

だからといって、体の炎症を起こし、炎症を助長させる物を食べ続けるのも絶対に幸せにはなれません。

ならば、「健康で美味しい物を食べる」ことを選択しませんか？

ラッキーことにあなたは「健康で美味しい物を食べる」ための知恵をこのガイドブックから学びました。あとは実践するのみです。

認知症を改善するには脳・内臓・筋・心の4つを治療することが重要です。

「食」のメインは内臓への治療になりますが、内臓の機能が改善すると繋がりのある脳も正常に活性されていきます。

また、内臓機能が改善されることで、筋へ血流を送り出している腎臓や心臓機能も向上し、筋を動かすためのエネルギーや酸素を供給しやすくなります。すると、体も軽くなり、運動するきっかけになります。

そして、「健康で美味しい物を食べる」という想いが心を変化させ、健康で美味しい物を食べて、心が満たされていきます。

もし、あなたの目の前に認知症を改善させたい人がいるならば、認知症を改善させるための食事を食べさせてあげてください。

あなたの想いで、目の前の認知症で苦しんでいる人やその家族を救うことができます。

認知症で苦しむ人を“0”に



構想から約2年！
第6、7章でお伝えした、
米粉パンのメリット生かし、デメリットを打ち消した、
食べても良いパンのセットを作りました👍

詳細を確認する

認知症で苦しむ人を“0”に