

# 食で 元気に なる!

Dr.白澤の  
太鼓判



白澤卓二

しらすわ・たくじ●医学博士。2017年にお茶の水健康長寿クリニックを開院し、認知症治療の最前線で活躍。毎日新聞夕刊「Dr.白澤 100歳への道」をはじめ、数多くの媒体にアンチエイジングに関する記事を連載中。わかりやすい医学解説が好評で「世界一受けたい授業」「林修の今でしょ!講座」「この差って何ですか?」などテレビ出演も多数。著書は300冊を超える。

パッケージの  
表示をよく読もう

## 健康寿命をのばす オイルの豆知識

### ココナッツオイル

パッケージに「バージン」、「エクストラバージン」の表示がある未精製のものがおすすめ。「ライト」の表示があるものは低脂肪タイプですが、健康効果も低くなるので、あまりおすすめしません。ココナッツオイル独特の風味が苦手な場合は、コーヒーやココア、カレーやシチューに入れるとよいでしょう。

### オリーブオイル

日本で買えるのは「エクストラバージンオリーブオイル」または「オリーブオイル(ピュアオリーブオイル)」のどちらかであることがほとんどです。香りが高い前者はドレッシングやマリネなどの非加熱料理に、癖がなくお手頃価格の后者は揚げ油や炒め油として使うのがおすすめです。

白澤卓二医学博士が太鼓判を押す、身近な食材と健康レシピ、簡単な運動をご紹介します。

## 健康寿命をのばす

# オイル



脂質は人間の大切なエネルギー源です。また、脳を健やかに保つためにも適度な脂質が欠かせません。ただし「質のよさ」と「適切な量」が重要です。今回は健康にいいオイルと、そのとり方についてご紹介します。

### 脂質の種類と特徴



### 健康にいいオイルのとり方

上の図のとおり、その特徴からして、ココナッツオイルが優れた油であることは言うまでもありません。一方、悪者にしか見えないオメガ6系ですが、「炎症を促進」という意味には、体内に侵入した病原菌を死滅させるといった「体を守る」働きも含まれるため、オメガ3系とオメガ6系の摂取バランスは1:1が理想。しかし、揚げ物やレトルト食品を好む現代人は、オメガ6系を過剰にとり過ぎています。オメガ6系を減らし、その代わりに、健康効果の高いオメガ9系のオリーブオイルを活用するようにしましょう。

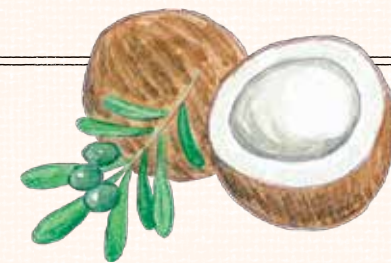
教えてDr.白澤!

### Q & A

- Q ココナッツオイルをとる頻度と適量について教えてください。
- A 認知障害の症状改善には毎日とることが大切です。ココナッツオイルで下痢をする人もいるので、1日最大2杯までを目安にどうぞ。
- Q オリーブオイルを加熱料理に使用してもいいですか?
- A 認知症予防が目的なら、エクストラバージンオリーブオイルを加熱せず使うのがおすすめです。それ以外の目的なら加熱しても問題なし。

## 健康レシピ オイル

監修 ● 白澤卓二  
レシピ考案・調理 ● 杉浦仁志



### 夏野菜とかつお節のオリーブオイル和え

エクストラバージンオリーブオイルを使うと◎。



#### 材料(2人分)

トマト 1個  
ゴーヤ 30g  
糸かつお 2g

#### A

濃口醤油 小さじ1.5  
オリーブオイル 大さじ1.5

#### 作り方

- ① トマトは一口大にカットする。
- ② ゴーヤは種とワタをスプーンで取り除き、5mmの厚さに切ってお湯でさっと湯ぐ。
- ※苦みを和らげたい場合は、少量の塩で少し揉み、10分ほど置いてからお湯で約1分茹でるとよい。
- ③ ①と②を合わせ、混ぜ合わせておいたAで和える。
- ④ 糸かつおをのせて完成。

### 簡単ココナッツチョコレート

ココナッツの風味が楽しめる  
口どけなめらかな生チョコ風デザート。



#### 材料(2人分)

豆乳 50g  
市販の板チョコレート 100g  
ココナッツオイル 大さじ1  
ココアパウダー 30g

#### 作り方

- ① 豆乳を沸騰寸前まで温める。
- ② ボウルにチョコレートを割り入れ、①を注ぎ、混ぜながら馴染ませる。
- ③ ②にココナッツオイルを加え、よく混ぜてからバットに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③を一口サイズに包丁で切り分け、ココアパウダーをまぶして完成。



杉浦仁志

すぎうら・ひとし●日本の総理大臣をはじめ世界の国賓向けに開かれる、ニューヨークでの国連総会後のレセプションパーティーで日本代表シェフを務める。2018年 The Best of Chef 50を受賞。2019年 VEGETARIAN Best Chef Awardを受賞。

## 生活に取り入れて元気! 1分脳活

脳を活性化させるための方法はたくさんありますが、ここでは今日から暮らしに取り入れることができる3つの方法をお伝えします。

### ① 「2日前の日記」を書く



「昔のことは思い出せるのに、昨日食べたものを思い出せない」というあなた。短期記憶が衰えてきている証拠です。

→2日前に食べたもの、着ていた服、行った場所などを「思い出して、手で書くこと」が脳活につながります。

### ② 利き手と反対の手を使う



脳は、ささいなことであっても「新しいことへのチャレンジ」によって活性化します。

→利き手ではない手で食器洗い、歯磨きなど簡単なことから始めて、慣れてきたら、文字を書いたり、お箸を持ちたりしてみましょう。

### ③ おしゃれをする



医療の臨床現場では「脳のMRI画像の若々しさ」と「見た目の若さ」には相関関係があるというのが通説となっています。

→「おしゃれ」とは「身だしなみに気を配る」こと。髪の毛を洗って、髪を乾かして、髪を分け目を変え、アクセサリーをつけるといった行動が脳を刺激します。