



認知症を予防する中国の家庭料理



人の加齢は生まれた瞬間から始まり、成人になってからの加齢現象を「老化」と言うのだそうです。長く生きていれば避けられない老化ですが、いわゆる「ピンピンコロリ」もなかなか理想通りにはなりません。高齢化が進む日本では、老化に伴うさまざまな病気に加えて認知症が近年クローズアップされ、大きな社会問題となっています。

私の生まれ故郷の中国は、ご存じのとおり、すでに人口が 13 億を超え、世界で唯一 65 歳以上の人口が 1 億人を超えています。高齢化に伴う認知症の増加は、深刻で切実な問題です。2040 年には、中国の認知症患者数は先進国における同患者数の合計に匹敵するとの予測もあります。

日本においても、急激な高齢化とともに認知症の患者数が増え続け、2020 年には 325 万人程度になるとされています。

自分自身が認知症になることを心配するのは当然ですが、その前に、予防方法を考えてみるのは、いかがでしょうか。

「孫思邈」(ソン・シ ミャオ)は唐代の医者で、中国だけではなく世界史上でも有名な医学者、薬物学者です。薬王とも称され、多くの中国人は医神として奉っています。

幼いころから読書家で、7歳の頃には1日に千余言を読み、「聖童」と称され、儒家や道家などの諸子百家から仏典にも通じていたといわれます。

自身が小さいころから多病で、しかも周りの百姓はみんな貧しく、多くの人が病気を治すお金がなくて死んでいました。そのようなことから、18歳の頃から医学を志すようになり、生涯を医学の研究と実践に捧げました。

享年102歳の長寿で、一説には140歳まで生きたとされています。



さて、この孫思邈をルーツに抱える中国医学では「未病先防」という理念が基本になっています。「病気になる前に、先に予防する」という考え方です。近年、注目されている「予防医学」に通じるものがあります。



予防にはいろいろな方法があります。例えば、栄養バランスのよい食事の摂取、日光を浴びながらの適度な運動、よい睡眠を取ること、毎日規則正しく暮らすことなどが大事です。

また、若い脳を保つための食事のポイントは「減塩」「抗酸化」「コレステロール」です。人間の体を作るのは食べ物ですから、食生活に配慮することが、あらゆる病気の予防には大切です。

そこで今回は、認知症の予防に適した中国の家庭料理を紹介したいと思います。

■蕃茄炒蛋 (ファンチェツァダン) (トマトと卵の炒め物)

材 料：卵2個、トマト2~3個

調味料：サラダ油、塩、砂糖

作り方：・卵に塩少々を加えて溶いておく

・トマトは八等分に切り分けておく

・フライパンを熱して、サラダ油大さじ 1-2 杯を入れ、煙がうっすら出てき



たら、溶いた卵を入れる

- 卵がやわらかく膨らんだら、一旦お皿に移します。
- サラダ油を少し足してトマトを中火で炒め、トマトの汁が出たら、卵を戻し入れ、塩と砂糖少々で味を調えたら完成。

栄養ポイント：卵黄に含まれるレシチンは、免疫力をアップさせ、記憶力の向上にも効果があります。

ただし、食べすぎは禁物。卵の蛋白質は調理法により消化吸収されにくい場合がありますので、腎臓疾病の患者、高熱の患者、妊婦は要注意です。また、コレステロールも豊富に含まれていますから、食べ過ぎると肝臓の負担になりますので、肝炎患者は要注意です。

トマトはリコピンが豊富で、脳の活性化にも役立つと言われる強力な抗酸化作用があります。

■豆腐乳（ドーフール）



中国漢民族に発明された発酵調味料です。豆腐を発酵させて塩漬けにしたもので、蛋白質は豆腐の二倍もあります。消化吸収されやすく、東洋の“チーズ”と呼ばれています。

お粥のおかずとして添えたり、火鍋のタレ、調味料としても活用されています。

参考：

この豆腐乳は沖縄名物の「豆腐よう」に似ています。また、臭くて有名な「臭腐乳」は豆腐乳の一種で、ビタミンB12が豊富に含まれ、認知症の予防に



効果があります。

ただし、塩分とプリン体が多いので、高血圧、心血管疾患、痛風、腎臓疾患、胃潰瘍の患者が摂取する際には要注意です。



また、食べ物に注意するだけでなく、定期的に頭を使いながら運動することを心がけ、様々な人々との交流にも積極的に参加し、好きなことや興味の

あることに関心を持って取り組むことなども、認知症の予防になります。

食生活や生活習慣を見直して、健康で豊かな人生を送りたいものですね。

