

道新プラス

D
P*

北海道 2025 病院

胃がん、肺がん、大腸がん、
肝がん、胆道がん、膵臓がん、
乳がん、子宮頸がん、子宮体がん、
卵巣がん、腎がん、膀胱がん、
前立腺がん、食道がん、白血病、
甲状腺がん、放射線治療、
脳卒中、脳腫瘍、
心臓疾患、不整脈、
目の病気、耳の病気、
関節のけがや痛み、形成外科、
肛門外科、小児外科

病気別 手術・治療数ランキング

手術数上位病院の

「名執刀医」に聞く

病気の症状と
最新治療技術

巻頭
特集

食べる認知症予防

北大病院発レシピ付き
「MIND食」って何だ?

がん

拠点病院・指定病院の治療実績/
アピアランスケアとは/部位別解説

最新医療と健康生活

尿失禁/副鼻腔炎/月経ト
ラブル/水虫/変形性指関
節症/慢性不眠症/貧血

全病院+おもな診療所リスト2025

クリニック

北海道新聞社

巻頭特集

北大病院発 食べる認知症予防 「MIND食」って何だ？



MINDはMediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delayの略

長寿社会の進展で増加し続ける認知症患者をどう食い止めるのか。この認知症の予防を目的とした食事を北海道大学病院栄養管理部が考案、レシピ作りを注いでいる。その食事は、米国で開発された健康食の一つ「MIND（マインド）食」。この食事法の中身や効果などについて、栄養管理部の坂本直哉部長（消化器内科学教室教授）に聞くとともに、3食のレシピを紹介する。（森畑竜二）

北大病院栄養管理部 坂本直哉 部長

略歴

1987年東京医科歯科大学医学部医学科卒。1994年米国コネチカット州立大医学部リサーチフェロー、2006年東京医科歯科大分子肝炎制御学講座准教授を経て11年から北大医学部研究院消化器内科学教室教授。



まずはMIND食について教えてください。

マインド食は認知症予防を目的とした食事です。2015年に米

国のラッシュュ大学が一般の人を対象に食事による認知症予防研究を行いました。その結果、予防効果がある食事が二つ見つかりました。一つが南フランスやスペインなどで食べられる「地中海食」で、オリーブオイルやナッツをふんだんに使用し、この食事を食べている人は認知症が少なかったのです。さらに、地中海食を食べている人と単に低脂肪食を食べている人を6年間、経過をみた研究では、地中海食は認知症予防の効果があったという結果が得られました。

さらに認知症は、高血圧や糖尿病による血管の動脈硬化でおきる脳梗塞や脳出血による脳血管性認知症が約20%を占めています。高

血圧の予防食に低脂肪、高ミネラルの「DASH（ダッシュ）食」という食事法があり、高血圧予防効果に加え、認知症の予防効果も副次的にあるのではないかといい結果も報告されました。

ラッシュュ大学の二つの研究をもとに、地中海食とダッシュ食を組み合わせた食事は認知症予防になると考えられたのがマインド食なのです。

MIND食で摂取を推奨する食品を教えてください。

マインド食は一言では言えない食品組成になっていて、地中海食とダッシュ食、さらに過去の研究から認知機能の低下に効果があることが検証された食品を組み合わせた推奨する10食品、摂らないほうがいいものを少なくするのが減量5食品です（表）。例えば、ナッツ、オリーブオイル、これは地中海食です。鶏肉、緑の野菜などはダッシュ食です。脂肪分のバター、マーガリンの減量はダッシュ食に基づきます。

北大病院がマインド食に力を入れた経緯について教えてください。

北大病院は、健康な人の遺伝子検査により特定の疾患の発症リスクを調べる健診事業を目的にパーソナルヘルスケアセンター（PHC）を2023年度、開設しました。その特定疾患の中には、糖尿病、脳血管障害、心臓病

などがある他、認知症の疾患リスクも遺伝子検査で分かるコースがあります。健診をした後に食事による疾患予防の提案をしようと、栄養管理部で開発したものの一つがマインド食でした。

認知症になりやすいという結果が出て不安な方の解決策の一つとして、マインド食を紹介しようと準備を進めてきました。

北大病院が開発したマインド食のメニューは？

実際に入院患者には24年8月、三色丼を主菜としたマインド食のレシピを考案し、約500食分を提供しました。人気のそばを大豆ミートに代え、患者さんから「おいしかった」と好評でした。

さらに、ご縁のあった石狩管内当別町のレストラン・アリの有沢

幸計オーナーシェフ、北大インフォメーションセンターにあるカフェレストラン「カフェdeごはん北大正門」にマインド食の食材を提案して食事を共同開発しました。23年から計15種類ほどに上

り、札幌市内で期間限定で発売した際は、売り切れが出る好評ぶりでした。

マインド食のレシピ開発は、国内で進んでいますか？

日本では北大以外ではほとんど取り組まれていません。北大病院栄養管理部とPHCが米国の研究を掘り出した形と言えます。

また、日本人でマインド食が効果があるかどうかはまだはっきりしていないので、今後明らかになるといいと思います。

これからのマインド食の普及をどう展望されていますか？

北大発による食事による認知症予防の取り組みと言えますが、マインド食のレシピはこれからのたくさん増やしていくと思います。食のバラエティも今後、広がってくるので、楽しみにしていただきたいです。

また、北海道はマインド食の材料となる海産物、農産物、畜産物など新鮮な食材の宝庫です。北海道発のいろいろなマインド食が活発になったらと願っています。家庭でもマインド食のレシピを作る食習慣をたくさんの方が身につけてくれれば、と思っています。

表 MIND（マインド）食 推奨する10の食品と 減量を勧める5の食品摂取頻度

推奨食品	食べる頻度
全粒穀物	3回以上/日
緑色の葉物野菜	6回以上/週
その他の野菜	1回以上/日
ベリー類の果物	2回以上/週
ナッツ類	5回以上/週
豆類	3食以上/週
魚（揚げ物以外）	1食以上/週
鶏肉（揚げ物以外）	2食以上/週
ワイン	グラス1杯/日
オリーブオイル	メインの油として使用

減量推奨食品	食べる頻度
ペストリーと菓子*	5回以下/週
赤身肉と肉加工品	4食未満/週
チーズ	1回以下/週
ファストフードや揚げ物**	1回以下/週
バター、マーガリン	1回未満/日

*タルト、ケーキ、デニッシュ、ドーナツ、クッキー、パイ、チョコバー、シエフなど
**フライドポテトやナゲットなどを含む

エネルギー
577kcal

塩分
2.3g

たんぱく質
25.8g

脂質
14.1g

炭水化物
86.5g

カリウム
1503mg

コレステロール
187mg

葉酸
382 μg

ビタミンB12
0.6 μg

食物繊維
11.1g



副菜 ブロッコリーのごまマヨネーズあえ 材料(2人分)

- ブロッコリー 120g
- 白すりごま 4g (大さじ 1/2)
- マヨネーズ 12g (大さじ 1)

作り方

- ①ブロッコリーをゆでて水に取り、小房に分ける
※冷凍ブロッコリーを使う場合は電子レンジ(500Wで3~4分)で加熱する
- ②①をごまとマヨネーズであえる

デザート フルーツの盛り合わせ 材料(2人分)

- オレンジ 1個
- ブルーベリー 大さじ 2

作り方

- ①オレンジは半分カットして、それぞれ 1/4 等分にカットする
- ②ブルーベリーをおかずカップに盛り付ける

副菜 具だくさん味噌汁 材料(2人分)

- 大根 40g
- にんじん 20g
- 豆腐 75g (小 1/2 個)
- 長ねぎ 10g
- みそ 9g (大さじ 1/2)
- 減塩だしの素 1g (小さじ 1/3)
- 水 240g

作り方

- ①大根とにんじんは皮をむいてちょう切り、豆腐をさいの目切り、長ねぎを小口切りにする
- ②鍋に水、だしの素、大根、にんじんを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る
※煮ている途中で水が足りなくなった場合は適宜追加してください
- ③大根とにんじんに火が通ったら、味噌を溶き入れ、豆腐と長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める

北大病院のMIND食 三色丼

北大病院栄養管理部が開発し、2024年8月に入院患者約500人に提供した「三食丼」のセット。全粒雑穀、豆類、青菜、オリーブ油とMIND食材を多く使用したメニューで、患者からも好評だったという。

主食/主菜 大豆そぼろの三色丼 材料(2人分)

【キヌアごはん】

- ※キヌア 20g
- 米 120g
- 水 210g
- ※キヌアはタンパク質、食物繊維、ミネラルなどが豊富な雑穀

【大豆そぼろ】

- 大豆ミート 40g
- お湯 200g (カップ 1)
- おろししょうが 2.5g (小さじ 1/2)
- めんつゆ (3倍濃縮) 18g (大さじ 1)

【卵そぼろ】

- 卵 100g (2個)
- 砂糖 3g (小さじ 1)
- 塩 0.5g (つまみ)
- オリーブ油 7g (大さじ 1/2)

【ほうれん草】

- ほうれん草 60g (約 1/3 束)
- めんつゆ (3倍濃縮) 3g (小さじ 1/2)

作り方

【キヌアごはん】

- ①米を洗いザルにあげて水を切る
- ②炊飯釜に①、キヌア、水を入れ、30分程度置いてから炊く

【大豆そぼろ】

- ①大豆ミートをお湯で戻す (※商品の説明を参考にしてください)
- ②鍋に戻した大豆ミート、しょうが、めんつゆを入れ、中火で汁気がなくなるまで煮る

【卵そぼろ】

- ①ボウルに卵、砂糖、塩を入れよく混ぜる
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れ、箸でかきまぜながらそぼろ状になるまで加熱する

【ほうれん草】

- ①ゆでて軽くしぼり 3cm の長さ切る
- ②ほうれん草をめんつゆであえる

【盛り付け】

- ①丼にキヌアごはんを盛り、大豆そぼろ、卵そぼろ、ほうれん草をのせる

ワンポイント



北大病院栄養管理部のみなさん

全粒雑穀は白米と比較して食物繊維やミネラルも多く含む。玄米、大麦などお好みの雑穀ごはんでお試ください。ブロッコリーは生でも冷凍でも手に入りやすい食材ですが、小松菜や菜の花など、旬の野菜でもOK。

エネルギー
640kcal

塩分
1.0g

たんぱく質
21.5g

脂質
19.9g

炭水化物
90.5g

カリウム
967mg

コレステロール
26mg

葉酸
120 μg

ビタミンB12
0.1 μg

食物繊維
7.4g



ブルーベリーラッシー 材料 (2人前)

- ブルーベリー 40g (大さじ2)
※飾り用に4粒とっておく
- ブルーベリージャム 30g (大さじ1.5)
- ギリシャヨーグルト (無糖) 100g (1個)
- 豆乳 150g (カップ3/4)

作り方

- ①材料をミキサーでよく混ぜる
- ②グラスに注ぎ、飾り用のブルーベリーを添える

「カフェdeごはん」と北大病院のMIND食 十五穀米のカレーライス

北大病院と「カフェ de ごはん北大正門」が共同開発した「十五穀米のカレーライス」は、塩分が多く小麦粉を使用している市販のカレールーではなく、カレー粉から作るレシピだ。塩は極力使わずにマインド食の食材をふんだんに利用し、弱火でじっくり煮て味を凝縮させる。

主食 カレーライス 材料 (2人分)

【カレールー】

- | | | |
|------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 鶏むね肉 60g (1/4 枚) | B 調味料 | おろしにんにく 12g (大さじ2/3) |
| A 野菜 | ヨーグルト 6g (小さじ1強) | 赤ワイン 40g (カップ1/5) |
| キャベツ 60g (3枚) | カレー粉 1.5g (小さじ1/4) | カレー粉 9g (大さじ1と1/2) |
| 玉ねぎ 30g (1/5 玉) | 料理酒 3g (小さじ1/2) | カレースライスミックス 7g (大さじ1強) |
| にんじん 20g (1/6 本) | オリーブ油 14g (大さじ1) | コンソメ 2g (小さじ1弱) |
| 長ねぎ 10g (3cm) | カットトマト缶 50g (1/8 缶) | 水 100g (カップ1/2) |
| セロリ 6g (1/6 茎) | おろししょうが 16g (大さじ1) | |

【十五穀米ごはん】

- 十五穀米 15g (大さじ1)
- 米 130g (カップ2/3)
- 水 160g (カップ1/3)

カレーのトッピング

- 【甘酢玉ねぎ】**
紫玉ねぎ 30g (1/5 個)
A 調味料
米酢 10g (小さじ2)
砂糖 1.5g (小さじ1/2)

- 【キャロットラペ】**
にんじん 30g (1/5 本)
B 調味料
オリーブ油 14g (大さじ1)
レモン汁 15g (大さじ1)
砂糖 3g (小さじ1)
こしょう 少々
オレガノ 少々
ドライ Cranberry 1粒
カシューナッツ 1粒

【カレー皿へのトッピング】

- ブロッコリー 40g (2房)
- アーモンド 6g (5粒)
- 乾燥パセリ 少々

作り方

【十五穀米ごはん】

- ①米を洗い、ザルにあげて水を切る
- ②炊飯釜に十五穀米と水を入れ30分程度置いてから炊く

【カレールー】

- ①A 野菜をすべてフードプロセッサーか包丁で粗めのみじん切りにする
- ②一口大に切った鶏むね肉をBの調味料であえる
- ③フライパンを熱し、オリーブ油を入れてA野菜をしんなりするまで炒め、次に鶏むね肉を加え、表面に火が通るまで加熱する
- ④無水鍋に材料をすべて入れて煮る
- ⑤弱火で30-40分ほど煮込み、鶏肉がほぐれやすくなり、キャベツが形を崩すほど柔らかくなれば完成
※通常の鍋で作る場合は、水(分量外)を加えながら煮る

トッピング

【甘酢玉ねぎ】

- ①ビニール袋に玉ねぎと調味料Aを入れて、袋の上からよくもみ込む
- ②袋の空気を抜き、口をしっかり結んで冷蔵庫に2時間ほど置く
- ③玉ねぎを取り出し、汁気を切って盛り付ける

【キャロットラペ】

- ①にんじんは千切り、ドライ Cranberry とカシューナッツは粗く刻む
- ②ビニール袋ににんじん、調味料B、Cranberry を入れ、袋の上からよくもみ込む
- ③袋の空気を抜き、口をしっかり結んで、冷蔵庫に2時間ほど置く
- ④にんじんを取り出し、汁気を切って盛り付け、カシューナッツを添える

【カレー皿へのトッピング】

- ①ブロッコリーをゆでて水に取り冷ます
- ②よく水気を切る

【盛り付け】

- ①器に十五穀米とカレールーを盛り付ける
- ②乾燥パセリをふりかけ、アーモンドを散らし、ブロッコリーを添える

ワンポイント



「カフェ de ごはん」の小林誉さん(左)と中川果南実さん

スパイスミックスはお好みのものを使用してください。今回はターメリック・カレー粉・クミン・コリアンダー・ドライパセリ・オレガノ・アニスホール・カルダモンホール・鷹の爪・ローリエ・クローブホール・カイエンペッパーを使っています。

エネルギー
549kcal

塩分
1.8g

たんぱく質
28.7g

脂質
22.5g

炭水化物
55.7g

カリウム
1025mg

コレステロール
89mg

葉酸
126 μg

ビタミンB12
0.3 μg

食物繊維
10.7g



アリと北大病院のMIND食 チキンピアディーナ

北大病院と当別町のレストラン・アリのシェフ有沢幸計さんが共同開発した「チキンピアディーナ」。ピアディーナは有沢さんも修業したイタリア伝統のサンドイッチで、当別産の野菜をふんだんに包みながら、マインド食の素材を取り入れたヘルシーな食事だ。

主菜/主食 チキンピアディーナ 材料(2人前)

【ピアディーナ生地】

- 全粒粉(国産).....50g(カップ1/2)
- 強力粉(国産).....50g(カップ1/2)
- ベーキングパウダー.....1g(小さじ1/4)
- A
- 牛乳.....30g(大さじ2)
- 水.....50g(カップ1/4)
- オリーブ油.....7g(大さじ1/2)

【ピアディーナ具材】

- サラダチキン**
- 鶏むね肉.....120g(1/2枚)
 - 塩.....0.8g(小さじ1/6)
 - おろししょうが.....2g(小さじ1/3)
 - おろしにんにく.....2g(小さじ1/3)
- にんじんとクミンのマリネ**
- にんじん.....70g(1/2本)
 - 塩.....0.5g(2つまみ)
 - 黒砂糖.....1.5g(小さじ1/3)
 - クミン.....少々
 - りんご酢.....3g(小さじ1/2)
 - オリーブ油.....1g(小さじ1/4)

- 紫キャベツとブルーベリーのマリネ**
- 紫キャベツ.....70g(3枚)
 - 塩.....0.5g(2つまみ)
 - ブルーベリージャム.....7g(小さじ1)
 - りんご酢.....3g(小さじ1/2)
 - シナモン.....少々
- その他**
- 豆苗.....20g(1/5パック)
 - みかん缶.....20g(4粒)
 - 白ごま.....2g(小さじ1/4)
 - マヨネーズ.....12g(大さじ1)
 - サニーレタス.....50g(2枚)

作り方

【ピアディーナ生地】

- ①全粒粉、強力粉、ベーキングパウダーをボウルに入れ、Aを加えて混ぜてこね、ひとまとまりにする。ボウルにラップをして室温で1時間程度置いておく
 - ②①を2等分にして、めん棒で1枚ずつ5mm程度の厚さに薄くのばす
 - ③フライパンを中火で熱し、生地を片面3分焼き、裏面2分焼く。軽く焦げ目がついたら完成
- ※生地が台にくっつく場合は、薄く強力粉をふりながらのばす

【ピアディーナ具材】

- サラダチキン**
- ①鶏むね肉はかたまりのままフォークで表面に軽く穴をあけ、塩、しょうが、にんにくをもみこむ
 - ②鍋に湯を沸かし、鶏むね肉を入れて8分ほどゆでたら火を止め、そのまま20分置いて余熱で火を通す
 - ③鶏むね肉を取り出し、粗熱が取れたらほぐす
- にんじんとクミンのマリネ**
- ①にんじんは皮をむいて千切りにする
 - ②にんじんを塩、黒砂糖、クミン、りんご酢、オリーブ油を混ぜ合わせた液に漬ける
 - ③冷蔵庫で1時間ほど冷やす
- 紫キャベツとブルーベリーのマリネ**
- ①紫キャベツは厚めの千切りにする
 - ②①を塩、ブルーベリージャム、りんご酢、シナモンを合わせた液に漬ける
 - ③②を冷蔵庫で1時間ほど冷やす

【仕上げ】

- ①焼きあがったピアディーナにマヨネーズを塗る
- ②サニーレタス、サラダチキン、にんじんとクミンのマリネ、紫キャベツとブルーベリーのマリネ、豆苗、みかん缶、ごまをのせ、生地を巻いて仕上げる

デザート 豆乳プリン 材料(5個分)

- 豆乳プリン**
- 卵.....50g(1個)
 - きび砂糖.....18g(大さじ2)
 - 無調整豆乳.....150g(カップ3/4)
- 黒大豆きな粉ソース**
- 黒大豆きな粉.....14g(大さじ2)
 - 無調整豆乳.....80g
 - きび砂糖.....18g(大さじ2)

作り方

- 豆乳プリン**
- ①ボウルに卵を割り入れ、泡だて器でほぐす
 - ②きび砂糖、豆乳を順に加え、その都度よく混ぜる
 - ③液を網でこし、耐熱容器に均等に分け入れ(5等分)、それぞれアルミホイルでふたをする
 - ④フライパンに布巾を敷き、その上から1-2cmほど湯をはる
 - ⑤耐熱容器をフライパンに並べ、弱火で15分ほど加熱した後、20分ほどそのまま置く
 - ⑥竹串を刺してみて、何もついてこなければ出来上がり
 - ⑦粗熱が取れたらラップをし、冷蔵庫で冷やす
- 黒大豆きな粉ソース**
- ①フライパンに黒大豆きな粉、無調整豆乳、きび砂糖を入れる
 - ②弱火で加熱し、とろみがつくまで混ぜる

副菜 大豆のサラダ 食材(2人前)

- 水煮大豆.....90g
 - 水.....50g(1/4カップ)
- A調味料**
- にんにくパウダー.....少々
 - おろししょうが.....1g(小さじ1/5)
 - カイエンペッパー.....少々
 - オリーブ油.....2g(小さじ1/2)
 - パプリカ粉.....少々
 - 塩.....0.3g(1つまみ)
 - アーモンドダイス.....2g(小さじ2/3)

作り方

- ①小鍋に水煮大豆とAの調味料を入れ、中火で煮る
- ②ひと煮立ちしたら火を止めて冷まし、サラダボウルに盛り付ける
- ③アーモンドをちらして完成

(構成・大宮祥嗣)

ワンポイント



レストラン・アリの有沢幸計シェフ
チキンピアディーナは一見難しそうにみえますが、生地さえうまく作ってしまえば冷凍も可能です。大豆のサラダは、乾燥大豆を使用する場合、大豆を1カップに浸し、6時間ほどおいて戻し、調味料を加え、さし水をしながら約1時間煮ます。