

認知症予防食生活支援指導員 公式テキスト「最新情報版」

2019年6月に、政府は『認知症施策推進大綱』を決定し、認知症との「共生」だけでなく「予防」との2本柱とし、「70歳代での発症を10年間で1歳遅らせることを目指す」との目安をはじめて公表しました。認知症「予防」に特に効果的なのは習慣的な運動と食生活の改善とされています。食生活の改善のためには、認知症の危険因子とリスクを下げる食べ物の成分を知り、新しい情報を把握しておくことが大切です。

1. 認知症の危険因子をめぐる新しい動き ＜テキストP85～参照＞

(1) 糖尿病

認知症の危険因子のひとつとして糖尿病がありますが、インスリンの働きの低下はアミロイドβの増加をもたらす認知症になりやすいことが近年の研究で明らかになってきました。また、糖尿病ではアルツハイマー型認知症に2.5倍、脳血管性認知症には1.5倍かかりやすいとされています。

マイタケ（舞茸）にはインスリンの働きを改善するMX-フラクシオンという物質が含まれており、血糖スパイクと呼ばれる血糖の急上昇を抑制する働きが期待されます。血糖スパイクを改善するために、1日50g程度のマイタケを味噌汁で摂るのが効果的です。 ＜テキストP120～参照＞

(2) 高血圧

高血圧も認知症の危険因子ですが、動脈硬化性疾患（心筋梗塞、脳血管障害）の積極的な予防を目的として、2019年4月の『高血圧治療ガイドライン2019』（日本高血圧学会）では次のように以前よりも目標基準がより厳しく設定されました。 ＜テキストP109～参照＞

●75歳未満で、収縮期血圧（最高血圧）130 mm Hg 以下、
拡張期血圧（最低血圧）80 mm Hg 以下

(3) メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームで問題となる内臓脂肪は、脳の働きを阻害するとされていますので、生活習慣病の予防だけでなく認知症予防の観点からも内臓脂肪を減らすことが重要です。 ＜テキストP94～参照＞

2. 腸内細菌の認知症予防効果

<テキストP145～参照>

(1) 腸内環境を良好に保つ腸内細菌

腸内環境を良好に保つことは認知症予防に有効な手段のひとつですが、その食材として発酵食品があります。東京大学の研究報告によれば、カマンベールチーズにはアミロイドβの沈着を抑える働きがあるとして、認知症予防効果が認められています。

良い腸内環境とは、善玉菌 2、悪玉菌 1、日和見菌 7 の割合とされていますが、脂肪の多い料理や食品、肉類の摂取により悪玉菌は増殖します。肉ばかり食べていると、善玉菌 1、悪玉菌 4、日和見菌 5 にまで腸内細菌のバランスが崩れると言われています。

乳酸菌は乳酸を生成して悪玉菌の増殖を抑制しますが、ビフィズス菌は主に酢酸を生成して大腸内を酸性に保ち悪玉菌を抑制します。

腸内環境を良好に保つ手段として、多くの発酵食品を摂取するとともに、善玉菌のエサとなる食物繊維（ネバネバ食品、海藻、きのこ、こんにやく類、ごぼう、たけのこ、大麦など）やオリゴ糖を摂取することが推奨されます。

オリゴ糖は市販のシロップや粉末などでも摂取可能ですが、バナナ、りんご、アスパラ、玉ねぎ、ごぼう、とうもろこしなどに含まれています。

<テキストP146～参照>

(2) 乳酸菌の認知症予防効果

最近の研究では、乳酸菌の摂取量が多いほど認知症の発症率が低くなる。という有意な負の相関が認められています。特にアルツハイマー型認知症では、発症リスクが 40%低下しています。牛乳ならば、200ml の摂取が推奨されています。

3. 不飽和脂肪酸の摂取目安量

<テキストP154～参照>

(1) オレイン酸とパルミトレイン酸

酸化しにくく熱に強い一価不飽和脂肪酸としてオレイン酸が有名ですが、オレイン酸以外にパルミトレイン酸があります。

オレイン酸は、オリーブ油に多く含まれていることから命名されましたが、クルミにはオレイン酸（n - 9系）とα - リノレン酸（n - 3系）が多く含まれており、1日の摂取目安量は10粒程度です。

パルミトレイン酸は、脳血管障害の予防になると言われており、マカダミアナッツ、うなぎ、まぐろなどに多く含まれています。マカダミアナッツならば1日5粒程度、マカダミアナッツオイルならば小さじ1杯で、適量のパルミトレイン酸が摂取できます。

(2) EPA (n-3系) やDHA (n-3系) の摂取量

青魚に多く含まれているEPA (n-3系) やDHA (n-3系) の摂取量は1日2g程度が推奨されています。n-3系脂肪酸である α -リノレン酸を多く含むエゴマ油や亜麻仁油は、1日5g程度を朝に摂取すると認知症の予防によいと言われてしています。

ただし、n-3系脂肪酸は熱に弱いため、サラダドレッシングや味噌汁に落とすなどして生で利用することが重要です。EPAやDHAを多く含む青魚は刺身や酢じめなど、できるだけ熱を加えない料理法が望ましいのです。

熱に強い油は、n-9系のオレイン酸を多く含むオリーブ油のほか、米油、紅花油、キャノーラ油(菜種油)などです。

4. ビタミンDと認知症等の予防効果

(1) 認知症の予防効果

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進することから骨粗鬆症の予防には不可欠なビタミンですが、最近の研究によればビタミンDにはアミロイド β を減らす働きもあることが確認されています。このため、アルツハイマー病の予防にも、ビタミンDは有効です。

日光浴によって浴びる紫外線はビタミンDの体内合成を促進するため、日光浴をしないと認知症の発症が2倍になると言われています。このため、高齢者や寝たきりの状態であっても、外へ出て日光浴をすることが重要です。夏に水着ならば10~15分、半袖ならば30分、冬ならば60分程度の日光浴で十分です。

(2) がん細胞の抑制効果

ビタミンDには、免疫細胞にバリアを作ったり、がん細胞増殖抑制、がん細胞血管新生抑制、がん細胞アポトーシス推進などの作用があることもわかっています。アポトーシスとは細胞が死ぬひとつの様式で、遺伝的な指令に基づいて死ぬことを意味します。この場合は、がん細胞が自滅することを促進することです。

5. 「光毒性」を持つ物質

ビタミンDの体内合成を促進するためには紫外線を浴びたほうがよいのですが、紫外線は浴びすぎるとシミ、シワ、たるみ、皮膚がんなどの原因となるため注意が必要です。

<テキストP176~参照>

ソラレンという物質には光毒性(紫外線の吸収促進作用)があるため、ソラレンを含む野菜や果物は屋外に出る前の朝食には控えることが望ましいです。

- ※ ソラレンを含む野菜や果物→グレープフルーツ、オレンジ、かんきつ類、パセリ、セロリ、キウイフルーツ、キュウリ
- ※ 朝食に最適な野菜や果物 →りんご、いちご、チンゲン菜、クレソン、しょうが、トマト
(光毒性がない食物)

6. ポリフェノールその他の情報

<テキストP143~参照>

(1) エピガロカテキンガレート

煎茶に多く含まれているエピガロカテキンガレートという物質には、動脈硬化予防作用があるため、粉末煎茶の形で摂取するのが最も理想的です。

<テキストP190~参照>

(2) レスベラトロール

赤ワイン中のポリフェノールのひとつであるレスベラトロールは、ぶどうの皮のほかにピーナッツの薄皮にも含まれています。10分程度のウォーキングを併用することにより、脳内アミロイドβの血液への排泄を促進します。

<テキストP190~参照>

(3) オステオポンチン

オステオポンチンという物質は骨形成や殺菌作用がありますが、過剰摂取により炎症を起こします。しかし、オリーブ油や善玉菌には、オステオポンチンを減少させる働きがあります。

(4) イソチオシアネート

n-3系(ω3)脂肪酸と同様に、イソチオシアネートは熱に弱いため、イソチオシアネートを含む野菜はできるだけ加熱しない摂取することが望ましいのです。

<テキストP185~参照>

(5) リコペン

トマトに多く含まれているリコペンは、抗酸化作用のみならずHDLコレステロール(善玉コレステロール)を上昇させ、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を減少させることもわかっています。 <テキストP188~参照>

以上