



## 《 認知症予防と食べ物 》



日本は高齢化が進み、2010年には65歳以上の人口が21%を超えた社会、超高齢社会になっています。認知症患者も高齢化に伴い増加し、2012年時点で65歳以上の約15%が認知症を患っています。2025年には約20%になる推計が出ており、認知症予防の取り組みが大きな問題となっています。

認知症の約半数はアルツハイマー型認知症とされています。アルツハイマー型認知症に関しては、アミロイドβなどの特殊なたんぱく質が溜まることで正常な神経細胞を壊して脳を委縮させることが分かってきています。進展させる原因には、炎症、インスリン抵抗性、ホルモンの減少、ビタミンDの低下、BDNF（脳由来神経栄養因子）の低下、その他重要な補助栄養素と栄養因子の低下などがあります。

さて、本題の認知症予防と食べ物について、脳の神経細胞を作るためには、まずは細胞の材料であるたんぱく質が必要です。食事ではたんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などから一品はとりましょう。認知症の予防に効果がある栄養素には、たんぱく質を細胞に作り替える、炎症を抑える働きがあるビタミンA・C・E、解毒や炎症を抑える作用があるファイトケミカルがあります。菜の花やアスパラ菜などのアブラナ科の野菜や緑黄色野菜はビタミンやファイトケミカルを多く含みますので、積極的に食事にとり入れましょう。

最近では、ヒトを対象にした研究で「カマンベールチーズ」の有効性が示唆されました。(株)明治らの共同研究グループによると、軽度認知障害と診断された高齢女性に「カマンベールチーズ」を食べてもらった群と「プロセスチーズ」を食べてもらった群に分け、3か月後の血液を調べたところ、カマンベールチーズを食べた群の血中BDNF値が有意に上昇したそうです。BDNFは神経細胞の成長や新生を促すたんぱく質の一種で、65歳以上になると加齢と共に低下が見られ、認知症やうつ病になると大幅に低下するそうです。

この他にも、DHAやEPAを含む青魚、ヨーグルトやキムチなどの発酵食品も脳の神経細胞を作るために必要な栄養素を含んでいます。

認知症の予防についてご紹介してきましたが、上記の食品を上手に食事に取り入れ、長く続けることで認知症の予防にお役立てください。

【参考資料】株式会社 明治

