

講演概要

「栄養・食生活から考える認知症予防 ～健康長寿を目指してできることから始めよう～」

中山 玲子 (京都女子大学副学長 (学術研究)、地域連携研究センター長、栄養クリニック副クリニック長、名誉教授)

WHO の「認知機能低下および認知症予防のガイドライン 2019」(以下ガイドラインと略します) が推奨する対策 12 項目の中に、栄養的介入、体重管理、高血圧、糖尿病、脂質異常症の管理など、栄養・食生活に関することが多く挙げられています。適正体重を維持することは上記の生活習慣病の予防にもつながり、性、年齢、身体活動レベルに応じた、適切なエネルギーを摂取し、栄養バランスの良い食事を摂り、適度に運動をすることが大切です。

認知症予防にもなる健康な食事として、地中海食は、ギリシャ、南イタリア地方の食文化で、野菜・豆類・果物・全粒穀物などの植物性食品と、新鮮な魚介類、オリーブオイルなどが特徴で、心血管疾患、がん、パーキンソン病、アルツハイマー病のリスクが低いことが明らかになっています。同ガイドラインでは、「地中海食は、認知機能正常または軽度認知障害の成人に対して、認知機能低下や認知症のリスクを低減するために推奨してもよい」とあります。DASH 食 (米国立保健研究所などが開発した、高血圧患者のための食事療法) や、MIND 食 (地中海食と DASH 食に加えて、神経変性抑制のための脳の健康に特化した食事) も報告がありますが、同ガイドラインの厚生労働省の邦訳検討委員会は、「食文化が大きく異なるわが国では、日常、地中海食、DASH 食、MIND 食を摂ることは難しく、主食 (お米) に偏らず、主菜・副菜をしっかり摂ってバランスの良い食事 (和食) を心がけることが、アルツハイマー病や血管性認知症の発症リスクを低減することが示されている」と、コメントしています。

九州大学の久山町研究では、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、海藻類、牛乳・乳製品を積極的に摂り、お米、お酒を控えた食事ほど、認知症のリスクが低減されるという調査結果を示しています。

以上より、皆様も日常の中で、お米を控え、野菜を積極的に摂ったバランスの良い食事や多様な食品を摂り、減塩に努めるなど、健康長寿を目指してできることから始めましょう。