



～認知症を予防する食事スタイルが判明～

認知症の発症に食事スタイルが関わっているのではないかとということが、最近の研究で報告されています。地中海料理を元にした「マインド食事法」日本でも東北大学の研究により、日本食に認知症予防の効果があるとのことですので紹介します。

地中海料理を元にした「マインド食事法」

2015年、米ラッシュ大学医療センターの研究グループが、認知症の国際的な雑誌「アルツハイマーズ・アンド・デメンティア」に、「マインド食事法はアルツハイマー病を予防する効果が大きい」という報告を掲載しました。



「マインド食事法」は、野菜・果物・豆類などの植物性食品と、地中海地域の特産のオリーブオイル、新鮮な魚介類などを組み合わせた地中海式食事法と、塩分・コレステロール・脂肪を減らし、ミネラルの摂取を心がけた高血圧を予防する「ダッシュ食事法」を組み合わせたものだそうです。

「マインド食事法」では、推奨する食品をかなり厳密にリストアップしていて、脳にとって健康的である食品10品目として、緑黄色野菜、その他の野菜、ナッツ類、ベリー、豆、全粒穀物、魚、鶏肉、オリーブオイル、ワイン。健康的でないものとしては、肉やバター・マーガリン、菓子類、ファーストフードが指摘されています。

日本食で認知症を予防 認知症が20%減少

日本食を多く摂っている人は認知症の発症が少ないと、東北大学社会医学講座公衆衛生学分野の遠又靖丈先生らによる研究で明らかになりました。研究は、宮城県大崎保健所管内1市13町に居住する40~79歳の国民健康保険加入者を対象とし1994年に開始され、生活習慣に関する調査と、死亡やがんなどの罹患の状況に加えて、医療費を追跡して調査しています。



食物の摂取頻度について39項目の質問への回答から、主要な食事パターンとして「日本食」「動物性食品」「高乳製品」の3つを統計的な手法を使って抽出、日本食パターンは、魚・野菜・海草・漬物・大豆製品・きのこ・いも・果物などを多く摂取しており、動物性食品パターンは肉類を多く摂取していました。それぞれの食事パターンを点数化、4分位によって4グループに分け、認知症発生との関連を調べ、その結果、日本食パターンの度合いが高い高齢者では認知症発生リスクが20%低下していたそうです。一方、動物性食品パターンと高乳製品パターンでは、認知症発生との有意な関連がみられなかったともあります。

どんな食事をするか認知症を予防できるのか、さらなる今後の研究成果に期待がかかります。

参考

<https://info.ninchisho.net/archives/3562>

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2016/009161.php>

<http://www.pbhealth.med.tohoku.ac.jp/node/577>

