

- 1.主催者名:特定非営利活動法人生がいがい大阪(2009年9月26日)
- 2.研修会:認知症予防指導者養成講座
- 3.講演タイトル:食生活と認知症予防
- 4.講師名:北村明彦(健康科学センター健康開発部長)

認知症予防指導者養成講座 資料 (平成21年9月26日)

食生活と認知症予防

大阪府立健康科学センター
北村明彦

認知症と物忘れの違い

- 最大の違いは出来事自体を忘れるか忘れないかである

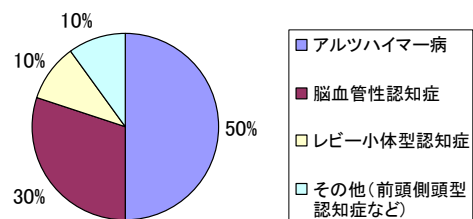
例: 昼食を誰かと食べた後にその人の名前を思い出せないのは物忘れ。食べたこと自体を忘れるのが認知症。

→物忘れの回数が増えても、認知症ではない。

認知症の疫学

- 1980年代に日本各地で行われた研究からは、65歳以上の人の3~5%が認知症を有していると考えられてきたが、最近の研究では、認知症の有病率が7%という報告すら出てきている。
- 認知症の有病率が大きく上がる区切りとして、75歳あたりが一つの境となっている。

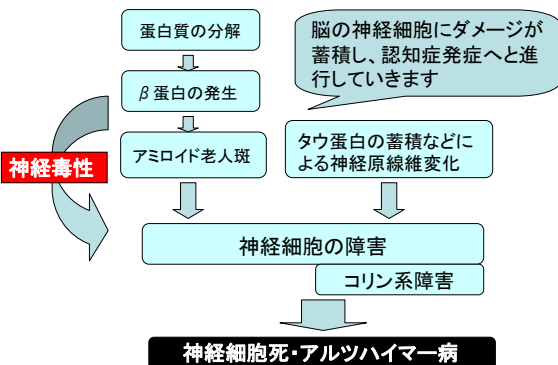
認知症の原因とその割合



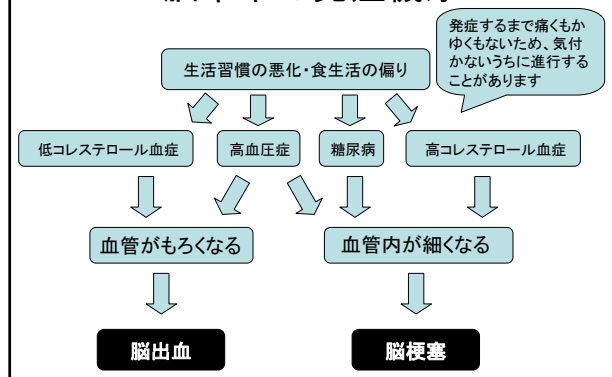
須貝祐一、ほけの予防、岩波新書、2005

⇒ アルツハイマー病と脳血管性認知症が多い!

アルツハイマー病の発症機序(カスケード仮説)



脳卒中の発症機序



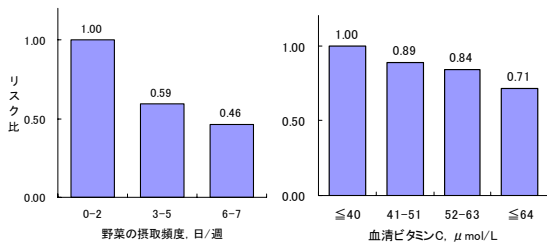
アルツハイマー病と食事 (欧米の研究結果)

- 摂取がアルツハイマー病を予防する
 - ・魚介類 (n-3系不飽和脂肪酸)
 - ・ビタミンC・E
 - ・適量の飲酒
- 摂取がアルツハイマー病につながる
 - ・飽和脂肪酸(脂身)

脳血管性認知症と食事 (日本の研究結果)

- 脳血管性認知症の予防＝脳卒中予防
- 摂取が脳卒中を予防する
 - ・野菜
 - ・カルシウム(乳製品)
 - ・リノール酸
- 摂取が脳卒中につながる
 - ・食塩
 - ・過度の飲酒

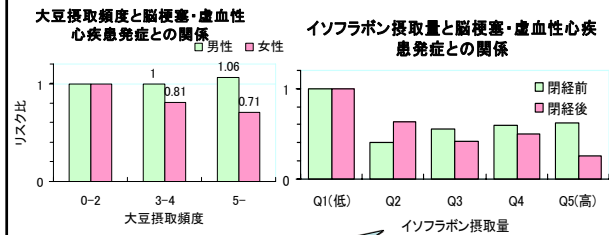
野菜の摂取頻度、血清ビタミンC濃度と脳卒中発症



野菜を毎日摂ることで脳卒中中のリスクが低下

Yokoyama T, et al. Stroke 2000;31:2287-94

食事性大豆・イソフラボン摂取と 脳梗塞・虚血性心疾患発症との関係



大豆、特にその成分であるイソフラボンが有効です。閉経後の女性で特に効果が認められました。

Kokubo et al, Circulation 印刷中

体内の抗酸化酵素・物質

SOD(スーパーオキシドジスムターゼ)、コエンザイムQ10など

食べ物の中の抗酸化物質

ビタミンC

野菜 果物 いも類など

ビタミンE

魚介類 ひまわり油 アーモンドなど

フィトケミカル: 植物の色素、香り、アクなどの成分。
ポリフェノール類 紫外線の害から身を守るために作り出される。
カテキン、イソフラボン など
カロテン類 緑黄色野菜など
イオウ化合物 ユリ科(にんにく、ねぎなど) アブラナ科(大根、わさびなど)

野菜、果物、いも類、豆類などの植物性食品をしっかり食べて、その他の食品も偏らずに食べるのが大切

野菜 350g以上

そのうち1/3は緑黄色野菜から摂りましょう



果物

120~150g程度



バナナなら中1本



ブドウなら小1房

豆類

60~80g程度



納豆小1パック



もしくは木綿豆腐1/3丁

いも類

50~100g程度



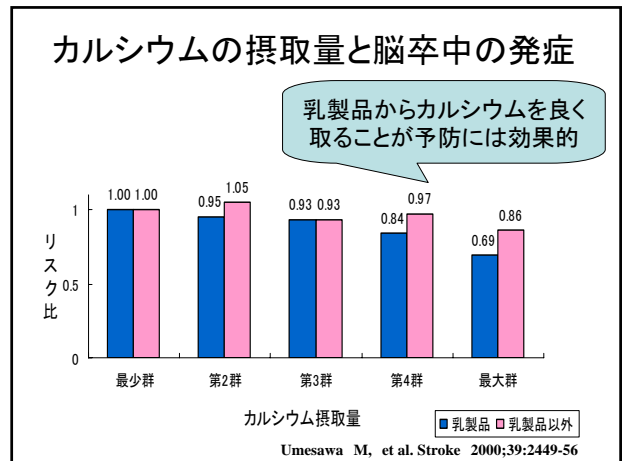
じゃがいも半分~1個

※性別、年齢、活動レベルなどによって多少分量が変わります。

副菜をふやしましょう

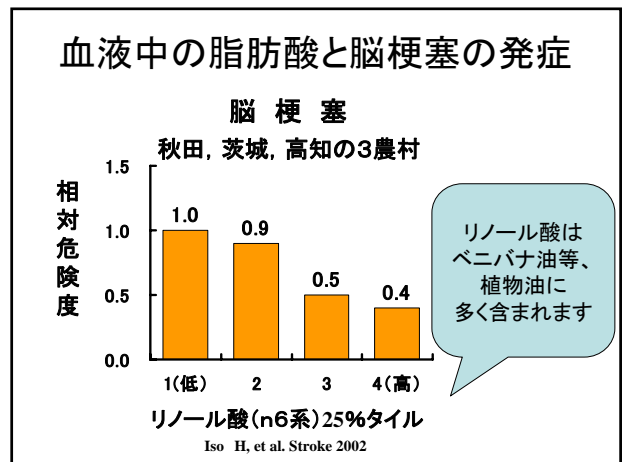
野菜は1日5皿食べよう!
あさ ひる ゆう
1・2・2

朝 1皿	昼 2皿	夕 2皿
やさしいサラダ	みそ汁 おひたし	煮物 酢の物



カルシウムを多く含む食品

いわし丸干し (大1尾 50g)	264mg	脱脂粉乳 (大さじ2杯)	132mg	牛乳 (200ml)	227mg
小松菜 (1/2束 80g)	186mg	チーズ (1個 20g)	126mg	ヨーグルト (100g)	120mg
ししやも (大1尾 60g)	210mg	木綿豆腐 (1/2丁 150g)	180mg	納豆 (1パック 10g)	45mg
モロヘイヤ 50g	130mg	高野豆腐 (1巻 20g)	132mg	ごま (大さじ1杯 3g)	36mg
チンゲン菜 (1/2束 70g)	75mg	干ひじき 5g	70mg	切干大根 10g	54mg



コレステロール値を下げる不飽和脂肪酸

n-3系脂肪酸 (EPA・DHA)
血液をサラサラにし、中性脂肪も下げる

いわし・さばなどの背の青い魚
まぐろの脂身 すじこ
しそ油(体内でEPA・DHAにかわる)

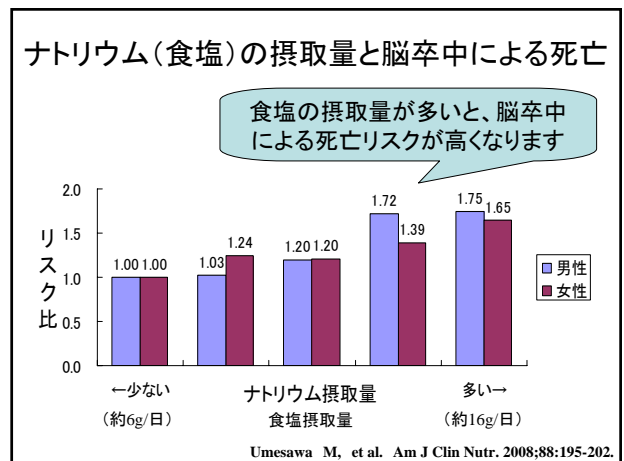
n-6系脂肪酸 (リノール酸)
摂りすぎると善玉コレステロールも下がるので注意

サフラワー油 サラダ油 マーガリン 大豆油
ごま 松の実 くるみ ひまわりの種

一価不飽和脂肪酸 (オレイン酸)
血液中のコレステロールを下げる

オリーブ油なたね油アーモンド

注! しかし油のカロリーは高い! 植物油は1日大さじ1杯が適量



塩分を減らすコツ ~食べ方の工夫~

①まずは味をみる

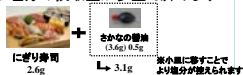
日本食は基本的に、後から味を足さなくても食べられるように調理されています。味をみないうちから、醤油やソースをかけないようにしましょう。



かける前に味見する

②「かける」より「つける」

醤油やソース類はつけて食べるほうが塩分の摂取量が少量で済みます



にぎり寿司 2.6g

さかなの醤油 (3.6g) 0.5g

※小皿に添えることで、より塩分が控えられる

③漬物や汁の量に注意

食べる量や回数を減らしましょう。具だくさんの汁にするのも効果的

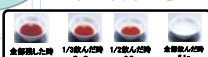


めん類は汁を飲む量で塩分摂取が随分と変わります

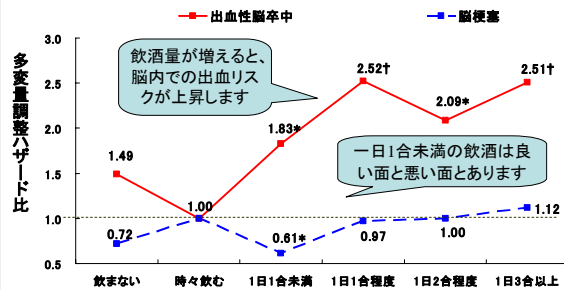


④適温で食べる

おいしさは、食べる温度も大きく影響します。熱いものは熱々で、冷たいものはよく冷やして食べるようにすると、味でも美味しく感じます。



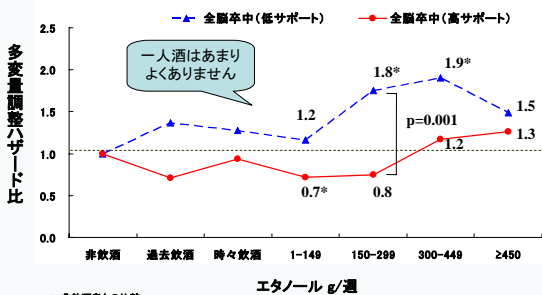
飲酒習慣と出血性脳卒中及び脳梗塞発症との関連 (JPHC Study: 40-59歳男性19544人11年間追跡)



*p<0.05, †p<0.01「時々飲む」と比較

Iso H, et al. Stroke 2004;35:1124-1129

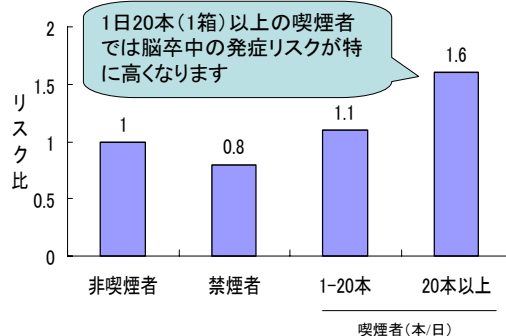
飲酒習慣と脳卒中発症との関連 社会的サポートの影響 (JPHC Study: 40-69歳男性19356人10年間追跡)



*p<0.05, 非飲酒者との比較

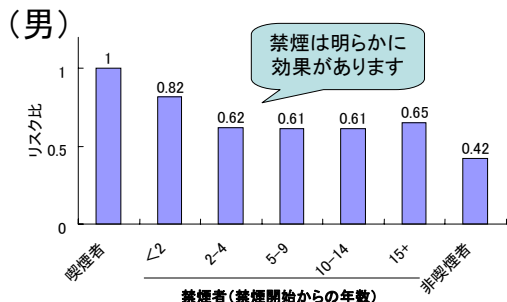
Ikehara S, et al. Alcohol Clin Exp Res 2009 (in press)

喫煙と全脳卒中の発症リスク(男)



Yamagishi K, et al. Hypertens Res 2003;26:209-217

禁煙後の全脳卒中の発症リスク(男)



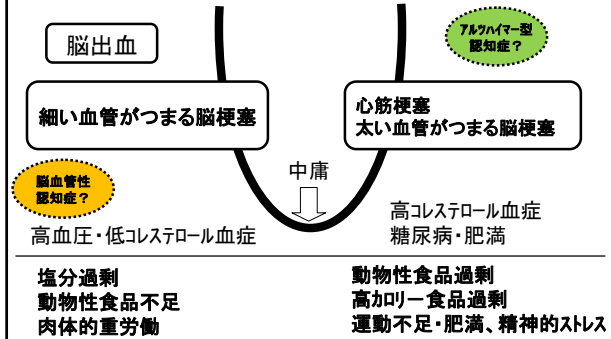
禁煙は明らかに効果があります

循環器疾患予防のための生活習慣

1. 食塩を控える。
2. 野菜を毎日(できれば毎食)、食べる。果物を毎日摂る。
3. 乳、乳製品を毎日、摂る。
4. 植物油を使った料理を取り入れる。ただしとりすぎに注意。
5. 肉より魚を多めに。
6. 大豆製品を毎日、摂る。
7. よくかんで、腹7分目に。
8. 定期的な運動、または普段の運動(毎日20-30分速歩、階段)
9. アルコールは日本酒換算で1日平均1合まで。楽しく。
10. タバコは吸わない。禁煙は早く効果が現われる。

わが国の生活環境と循環器疾患の特徴

【農村(在来日本型)生活】 【都市型(欧米化)生活】



サプリメントは 認知症予防に有効か？

サプリメント・健康食品

- ・ゴマ、フェルラ酸、チアミン(ビタミンB1)、ビタミンB群、ビタミンC群、ビタミンE群、コリン、ギンコライド(イチョウ葉)、カテキン、レシチン、ヤマブシタケetc...

→このうちエビデンス(研究で人間に効果があるとの結果が出たもの)があるものはどれか？

研究でよいとされたものはほとんどありません

ギンコライド(イチョウ葉エキス)

- ・ヨーロッパでは昔からハーブの一種として用いられていた。
- ・脳の血流を増やすといわれており、日本でも健康食品として売られている。
- ・認知症になるリスクを下げるという報告もあるが、最新の研究では効果はないとされている。

本当に効果があるかはわかりません

ビタミンC・E

- ・ビタミンC・Eは共に抗酸化物質として注目され、欧米での研究が進んだ。
- ・研究により結果は異なるが、ビタミンCとビタミンEの両方のサプリメントを摂っているとアルツハイマー病になるリスクが低下したとの報告がある。
- ・ただし研究によってはこれらのサプリメントは有効でない、との報告もある。

こちらも有効かはまだまだ研究段階です

使用に際しての注意事項

- ・ギンコライド、ビタミンC・Eについては日本人では有効かどうかの評価はなされておらず、本当に効くかは不明である。(但し、ビタミンC・Eの元々の摂取量は日本と米国で差はない)
- ・サプリメントなどに頼りすぎ、普段の食事の手を抜くと本末転倒である。