

抗加齢の食習慣

Vol. 1

今回からスタートするこのシリーズでは、抗加齢のための食習慣をご紹介します。



白澤 卓二
白澤抗加齢医学研究所所長 医学博士

【しらすわ・たくじ】1958年神奈川県出身、1982年千葉大学医学部卒業。東京都老人総合研究所を経て2015年まで順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。著書は『100歳までボケない101の方法』（文春新書／2010年）『老いに克つ』（ベスト新書／2011年）など200冊を超える。

ココナッツオイルがアルツハイマー病の認知機能を改善させる効果があると米国で報告されてから、日本でも高齢者の間でココナッツオイルの人気が高まっている。これまでは原因不明の神経難病とされてきたアルツハイマー病だが、食事で予防できるということになれば生活習慣を改善することで対応可能だ。

それでは、本当にアルツハイマー病が食事の改善で予防可能なのだろうか。

米国シカゴにあるラッシュ大学・アルツハイマー病医療センターのマーシャ・クレア・モリス博士らの研究グループは、これまでアルツハイマー病の予防効果があると報告されてきた「地中海食」とアルツハイマー病の危険因子の1つである高血圧を予防するための「DASH食」に注目した。それぞれの食事法がアルツハイマー病の予防に有効であることを実証するとともに、両方の食事法のメリットを取り入れた「MIND食」を考案した。

シカゴに在住の58歳から98歳の高齢者男女を対象に、食事に関する調査後、平均4.5年間の追跡調査を行い、アルツハイマー病の発症危険率を検討した。

その結果、MIND食の基準を厳密に実践した高齢者はアルツハイマー病の発症危険率が53%低下、ほどほどに実践していた高齢者でも発症危険率が35%も低下していた。

食事でアルツハイマー病予防

MIND食では、以下が推奨基準だった。

- ・全粒穀物を1日3回以上
- ・緑黄色野菜を週に6回以上
- ・その他の野菜を1日1回以上
- ・ベリー類を週に2回以上
- ・赤肉を週に4回以下
- ・魚を週に1回以上
- ・鶏肉を週に2回以上
- ・豆類を週に3回以上
- ・ナッツを週に5回以上
- ・ファストフードまたはフライは週に1回以下
- ・オイルはオリーブオイルを推奨
- ・バターは1日1回以下
- ・チーズは週に1回以下
- ・スイーツは週に5回以下
- ・アルコールはワインで1日に300mL以下

MIND食では加工食品をなるべく減らして、自然食をたくさん取り入れている点、精製した食品よりも全粒粉などの未精製食品を推奨している点、油は抽出した油でなくオリーブオイル、アルコールはワインを推奨している点が特徴だ。この指標に更にココナッツオイルを追加すれば、今後の高齢者の食事の見直しに有効だろう。