



# 健康寿命を延ばす 食養生

vol. 4

## 「認知症」を防ぐ食事とは

### 認

知症は10年、20年かけて徐々に進行する病気と考えられています。軽度の記憶障害が見られるMCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）という状態であれば、なんとか健康な状態に戻ることもできますが、さらに進行してしまうと元に戻ることができなくなってしまうのが、認知症の怖いところです。こうした認知症を予防するためには日頃からの食習慣が大切になります。そこで、認知症を防ぐための食習慣6つをご紹介します。

1番目は、**甘味などの糖質の過剰摂取を控える**こと。砂糖類の摂取が脳の働きを助けるという宣伝が行われたこともあり、脳細胞の栄養素は糖質だけだと考えている方も多いようですが、残念ながらこれは大きな誤りです。認知症は第3の糖尿病とも言われるように、**過剰な糖質の摂取**によって認知症にかかるリスクも増えると考えられています。現実には、糖尿病患者では認知症になるリスクが大幅に増えてしまいます。

2番目は、**適正体重を維持するために、食事の量をコントロール**することです。体脂肪率が増えると認知症のリスクも増えるとする意見もあります。生活習慣病の原因でもある内臓脂肪を増やすことは、認知症のリスクも増やすことになります。

3番目として、**緑黄色野菜のように色彩豊かな野菜類を摂取**することです。色の濃い野菜にはカロテン類など抗酸化物質が多く含まれています。認知症の背景には慢性の炎症があるとも言われており、抗酸化物質を摂取することは、認知症の原因を減らす効果が期待できます。

4番目には、魚脂に代表される**オメガ3脂肪酸のような良質な脂質を摂取**することです。魚脂に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）には、脳内血流の改善効果が期待されます。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）には神経細胞の機能を円滑にする働きがあります。魚が苦手な人は、オメガ3脂肪酸を多く含む、亜麻仁油やエゴマ油を代用すると良いでしょう。ラードやヘッドのような動物性脂肪は、摂り過ぎが動脈硬化やがんなどにつながる可能性があるため、過剰摂取しないように気をつけましょう。良質なココナッツオイルもお勧めです。ココナッツオイルには中鎖脂肪酸が多く含まれるため、脳細胞の栄養となるケトン体の補給ができます。

5番目に考えたい食品が、**ビタミンDを含むもの**です。ビタミンDの血中濃度が低いと認知症にかかりやすいことが知られています。ビタミンDを含む代表的な食品が鮭や青魚になります。キノコ類にもビタミンDが含まれますが、同じビタミンDでもヒトが必要とするビタミンD3ではなくD2であるため、多めに摂取する必要があります。

6番目として、**ミネラルを豊富に含む食品を普段から食べる**ことです。現代人に不足しがちなミネラルには、亜鉛やマグネシウムがあります。これらのミネラルは加齢に伴い不足しがちな栄養素でもあります。ミネラルを多く含む海藻類や貝類など適量を摂取することをお勧めします。



満尾クリニック院長  
満尾 正

【みつお・ただし】  
北海道大学医学部卒。  
ハーバード大学研究員、  
救急振興財団教授を経て  
現職。医学博士、日本キ  
レーション協会代表、日  
本抗加齢医学会評議員。