

# 1. 食事内容と認知症

現在、4人に1人が65歳以上の高齢者という超高齢社会を迎え、認知症の高齢者が急増しています。認知症にはいくつか種類があり、代表的な病型として血管性認知症とアルツハイマー病があります。血管性認知症は、のうこうそく脳梗塞や脳出血など脳の血管障害によって起こる病気です。一方、アルツハイマー病は近年増加傾向にあります。一方、アルツハイマー病は近年増加傾向にありますが、まだ明確な原因は分かっておらず、根本的な治療法も確立されていないのが実状です。そのため、予防がきわめて大切です。欧米諸国では、油にオリーブオイルを使用し、穀物、野菜、果物、ナッツ、豆、魚、鶏肉を中心とした食事に少量のワインを嗜むたしなような食事が認知症発症を予防するという報告があります。しかし、日本人の食事内容は欧米人とは異なっています。そこで、どのような食事内容が認知症発症に影響を与えるかを久山町健診の栄養調査の結果をもとに検討しました。

これまで認知症と関係があると報告されている食品を検討すると、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、海藻類、牛乳・乳製品の摂取量が高く、お米の摂取量が低いという特徴を認めました。また、果物・果物ジュース、イモ類、魚の摂取量が高く、お酒の摂取量が低いという傾向もありそうです。増やすとよいとされている食品群を多く摂取し、減らすとよいとされている食品群を減らすことで、アルツハイマー病、血

管性認知症になる危険性が低くなりました。特に血管性認知症の危険性は約半分に低下しました(図)。

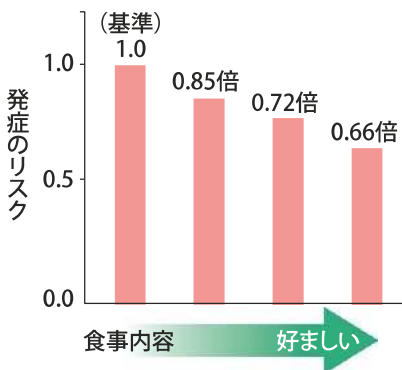
減らすとよいものに入っているお米は、食べてはいけないということではありません。ごはんを食べ過ぎると他のおかすの量が減ってしまうので、このような結果が出たものと思われます。主食(お米)に偏らず、主菜・副菜をしっかり摂ってバランスの良い食事を心がけましょう(表)。

表. 認知症予防のための食事

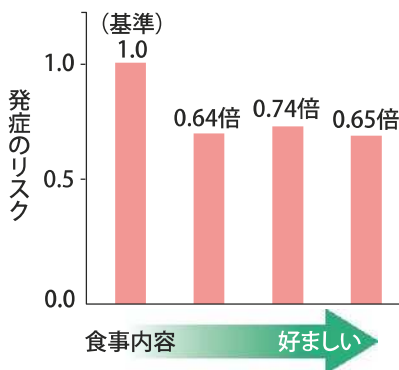
増やすとよいもの	減らすとよいもの
大豆・大豆製品 緑黄色野菜 淡色野菜 海藻類 牛乳・乳製品 果物・果物ジュース イモ類 魚	お米 お酒  主食(お米)に偏らず、主菜・副菜をしっかり摂ってバランスの良い食事を心がけましょう。

図. 食事内容と認知症発症のリスク

■全ての認知症



■アルツハイマー病



■血管性認知症

