

# 認知症の予防に効果のある食事とは？

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

## はじめに

物事を正しく理解・判断し、適切に実行するための機能を認知機能といい、この機能が低下すると円滑な日常生活を送るうえで支障が生じます。日本では高齢化が進むとともに認知症患者が増え続け、厚生労働省は2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症を発症すると試算しています。世界でも認知症は問題になっており、約5,000万人の生活に影響を与えていると言われています。

今回は、認知症のリスクを減らす食事について考えてみます。



## 認知症予防に関する食事

WHO（世界保健機関）では、2019年に「認知機能低下および認知症のリスク低減WHOガイドライン」を作成しました<sup>(1,2)</sup>。今回は、このガイドラインのうち、食事に関する項目を紹介します。

### (1) 体重管理

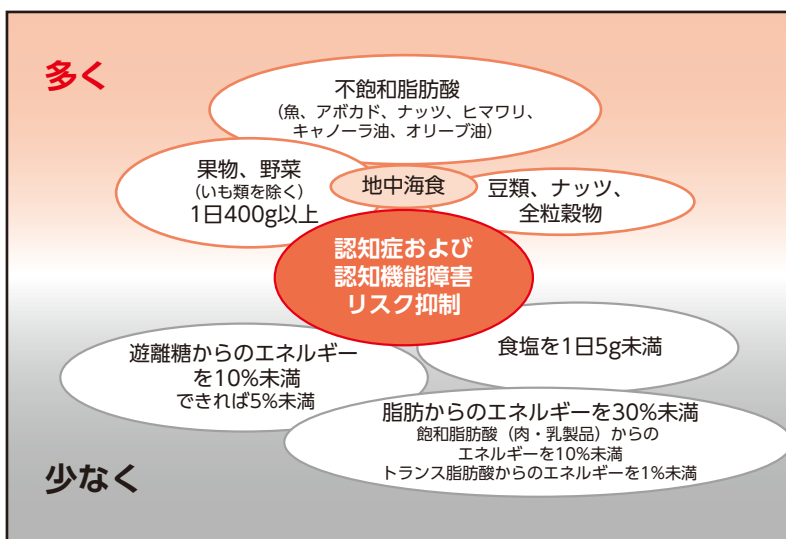
「肥満は脳の萎縮と関連する」という英国での研究成果が、2019年の「Neurology」という学会誌に掲載されました<sup>(3)</sup>。肥満度を表すBMI<sup>\*1</sup>が30以上の肥満者は、正常な方よりも脳の老化が促進されるため、認知症の発症リスクが高いことを意味します。

BMIが25以上の過体重者を含め、中年期の肥満者は食事量や活動量を見直しましょう。

※1 BMI=体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

### (2) 栄養 (図1)<sup>(4)</sup>

健康的でバランスの取れた食事は、認知症予防も含め、健康増進の目的からも推奨されています。健康的でバランスの取れた食事とは、地中海食<sup>\*2</sup>のような食事を指し、野菜や果物を1日400g以上摂取し、豆類、ナッツ、全粒穀物<sup>\*3</sup>および不飽和脂肪酸<sup>\*4</sup>が多い食事を指します。また、遊離糖（単糖類であるブドウ糖や果糖と、二糖類である砂糖など）からのエネルギー摂取は全体の10%未満、食塩は1日5g未満、脂肪からのエネルギーは30%未満とすることが勧められています。食文化が大きく異なるわが国では、地中海食をそのまま取り入れることは難しいため、主食（米）に偏らず、主菜や副菜をしっかりとってバランスの良い食事を心がけましょう。



臨床精神医学 49(5) : 657-663, 2020 より引用

図1. WHOガイドラインでの栄養に関する推奨内容

一方、ビタミンE、ビタミンC、カロテノイドのような酸化ビタミンや、EPA、DHAのような多価不飽和脂肪酸は認知症予防に有用とされていますが、認知症予防のためにこうしたビタミン類を食事からではなくサプリメントで摂ることは勧められていません。

※2 地中海食の食事は、穀類（パン、パスタ類など）、野菜、果物、オリーブ油、魚、ワインを主体としていて、肉類は比較的少ないのが特徴です。

※3 全粒穀物とは、精白などの処理で、糠となる果皮、種皮、胚、胚乳表層部といった部位を除去していない穀物やその製品のことで、主に玄米、玄米を発芽させた発芽玄米、ふすまを取っていない麦、全粒粉の小麦を使った食品、オートミール、挽きぐるみのソバなどがあります。

※4 不飽和脂肪酸とは、オレイン酸、リノール酸、リノレン酸などのことで、植物や魚の脂に多く含まれるものです。