

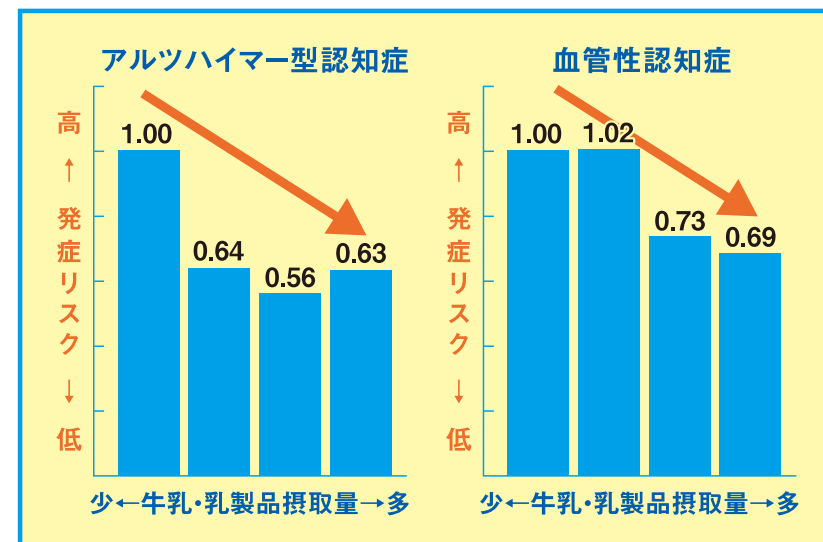
## 牛乳・乳製品をよく取る人は 認知症のリスクが3~4割低下

久山町研究で、認知症予防のために増やすとよい食品に挙げられた9つの食品群(左ページ)。このうち、認知症の発症率と顕著な関係を示したのが、牛乳・乳製品です。牛乳・乳製品をもっともよく取るグループは、もっとも取らないグループに比べて、アルツハイマー型・血管性認知症のリスクがともに3~4割低下(下グラフ)し、特にアルツハイマー型認知症の有力な防御因子であることが分かりました。

その後の追跡調査で、牛乳・乳製品に豊富に含まれるミネラル類(カルシウム・マグネシウムなど)の予防への関与が明らかになり、別の研究では牛乳・乳製品の特異的な成分である短鎖脂肪酸・中鎖脂肪酸が、認知機能の低下を抑制する可能性が示唆されています。

科学的根拠に基づく認知症対策として、毎日コップ1~2杯の牛乳、チーズやヨーグルトを食生活に取り入れてはいかがでしょうか。

### 牛乳・乳製品の摂取量別にみた認知症発症リスク



出典:久山町男女1,081人、60歳以上、1988-2005年、多変量調整 Ozawa M, et al. J Am Geriatr Soc 2014

## 認知症の危険因子となる 血糖・血圧コントロールも

久山町研究では、糖尿病や食後高血糖がアルツハイマー型・血管性認知症の危険因子になることが示され、予防のためには食後血糖値のコントロールが重要と結論付けています。また、血圧レベルの上昇と血管性認知症のリスク増加にも、明らかな相関が認められました。

牛乳・乳製品は、食後の血糖上昇指数(GI値)が緩やかな食品で、その指数が高いごはんやパンと一緒に取ることで、食事全体の血糖値上昇が抑えられます。また、牛乳・乳製品に含まれるホーエーたんぱく質はインスリン抵抗性(\*)を改善するとの報告もあり、カルシウムやたんぱく質の分解成分ペプチドによる血圧調整の機能性も解明されています。

ごはんを主食とする和食に牛乳を組み合わせ、そのコクと旨みで減塩できる「乳和食」は、血糖・血圧コントロールの両面からおすすめのとり方です。

(\*)血糖値を正常範囲に調整するインスリンが効きにくくなった状態



●バックナンバーはこちら

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

●北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

ミルクランド北海道

検索

<http://www.milkland-hokkaido.com/>



最近の疫学研究で分かった

認知症予防  
にいい食事  
パターン

知ってる?  
牛乳の防御機能

## Point ① 増やすとよい食品

久山町研究・認知症予防の食事パターン (九州大学大学院など)



(注1)久山町研究。認知症のない60~79歳男女約1,000人を対象に17年間(1988-2005年)追跡調査。  
(注2)50歳以上の1人1日当たり牛乳・乳製品摂取量は、牛乳換算コップ半分強(平成27年国民健康・栄養調査)。  
国の食事バランスガイドが推奨する1日の目安量は、牛乳換算コップ1杯(200ml)。

糖尿病などの生活習慣病が、アルツハイマー型・血管性認知症の危険因子になることが分かり、食生活と認知症の関連を示唆する調査結果も国内外から報告されています。

福岡県久山町での疫学調査(注1)では、認知症予防に増やすとよい食品として左の食品群が抽出され、それらをよく摂取するなどの食事傾向が強いほど、認知症の発症リスクが低下しました。

### 実践のポイント

ごはんなどの主食に偏らず、野菜類や魚をよく食べる日本型の食事に、摂取量が足りない牛乳・乳製品(注2)を取り入れた食事パターンを心がけることが推奨されます。

## Point ③ 低栄養に気をつけて

エネルギーやたんぱく質が不足した状態を指す低栄養は、体力や筋力の低下→活動量の低下→食欲の低下という負のサイクルを進め、将来要介護になるリスクを高めます。認知症への影響も明らかになり、たんぱく質などの栄養状態を示す血中成分の数値が低い人は、認知機能低下のリスクが2~3倍になるという研究機関(注3)の報告もあります。

(注3)東京都健康長寿医療センター研究所



### 実践のポイント

国は2016年改定(16年ぶり)の食生活指針に、高齢者の低栄養についての注意喚起を盛り込みました。ポイント①②の多様でバランスよい食事パターンに加え、食事のとり方にも工夫して、低栄養を防ぎましょう。

- 1日3食をしっかりと
- たんぱく質を含むおかずを毎食1品
- 食欲がないときは、おかずを優先
- 1度にたくさん食べられない人は、間食で牛乳や果物を
- 家族や友人との交流、家事などの活動量を増やして、食欲アップ

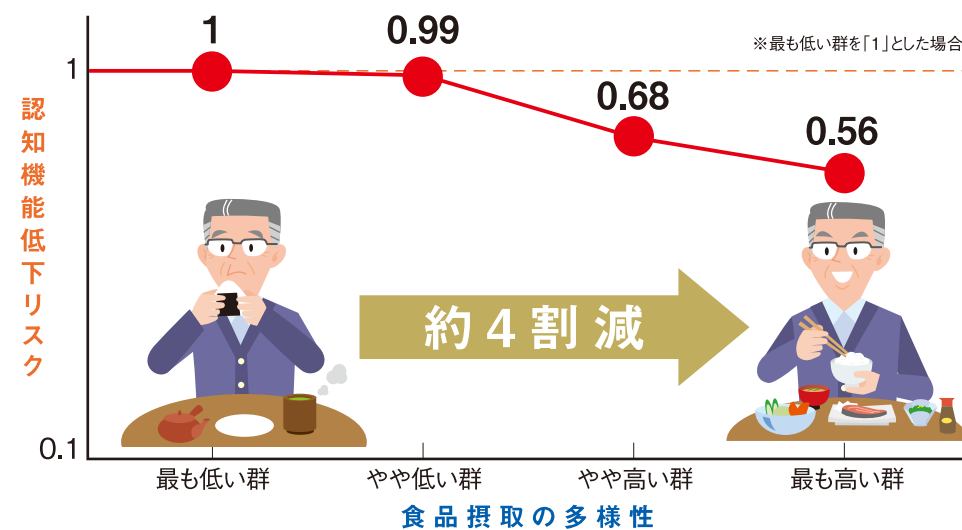
## Point ② 多様性のある食生活を

国の研究機関の調査で、食品摂取の多様性が高い人(いろいろな食品をバランスよく食べている人)は、認知機能検査の成績がよい傾向にあり、食品摂取の多様性が最も高いグループは、最も低いグループに比べて、認知機能低下のリスクが4割減ることが示されました(右グラフ)。

### 実践のポイント

いろいろな食品を食べている人は、たんぱく質、ビタミン類、微量栄養素などの多様な栄養素がとれていることが分かり、献立を考える、食材を調達する、料理するなどの一連の行動も、脳の活性化により影響を与えているのではと推察されています。

食品摂取の多様性と認知機能低下の関係 (国立長寿医療研究センター)



### ●主な認知症のタイプ

#### アルツハイマー型認知症

認知症全体の6~7割を占める。脳にアミロイドβ・タウたんぱく質が蓄積して神経細胞が減少し、脳の萎縮が進行する病気。記憶力の低下や、日時・居場所が分からなくなるなどの症状が徐々に進行する。

#### 血管性認知症

認知症全体の約2割を占める。脳梗塞や脳出血などに伴い、周りの神経細胞が障害を受けることが原因。認知機能の低下に、歩行障害や言語障害を伴うことも多い。

#### 軽度認知障害(MCI)

正常と認知症の中間にあたる予備群の段階。この中から年間10~15%の人が認知症に移行するといわれる。早期に対策を講じることで、認知機能が回復したり、進行を遅らせる可能性のあることが分かっている。

### ●患者数の推移

厚生労働省は2012年時点で、65歳以上の認知症患者数を約462万人、MCI該当者を約400万人と推計し、合わせると高齢者4人に1人の割合になります。

認知症になる人の割合は、年齢が上がるほど、特に75歳以降に跳ね上がります。若いころから予防意識を持って、食生活の修正や運動習慣などに取り組みましょう。

認知症の年齢別有病率(%)

