

健康な食生活

認知症の予防に推奨されるのが地中海式ダイエットです。地中海沿岸の伝統的な食生活をモデルにしたもので、野菜、果物、豆類、全粒穀物、魚、ナッツ類、オリーブオイルなどを豊富に摂り、赤肉、加工肉、砂糖を多く含む食品などを控える食事です。

地中海食が認知症予防に注目される理由は、単に「体に良い食品を食べる」というだけではありません。血管を守り、慢性炎症を抑え、酸化ストレスを減らし、代謝を改善することで、結果として脳の老化を遅らせる可能性があるからです。

1. 脳の血管を守る

脳は全身の中でも特に血流に依存する臓器です。高血圧や糖尿病、脂質異常症などによって血管が傷つくと、脳の細い血管にもダメージが蓄積します。その結果、脳梗塞や白質病変が生じ、認知機能の低下につながることがあります。

地中海食は、野菜、果物、豆類、全粒穀物などを豊富に含み、飽和脂肪や加工食品を控えるため、血圧や血中脂質、血糖のコントロールに有利です。

つまり、「血管を守る食事は、脳を守る食事でもある」のです。

2. オリーブオイルと魚が脳を守る

地中海食の特徴的な食品が、エクストラバージンオリーブオイルと魚です。

オリーブオイルには一価不飽和脂肪酸やポリフェノールが含まれています。また、サバ、イワシ、サケなどの脂の多い魚には、EPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸が豊富です。

これらの脂質は、血管や細胞膜の健康維持に関係しており、脳の構造と機能を保つうえでも重要です。

ただし、「魚やオリーブオイルを食べれば認知症にならない」という単純な話ではありません。重要なのは、動物性脂肪や加工食品の多い食生活から、魚や植物性食品を中心とした食生活へ置き換えることです。

3. 慢性炎症を抑える

加齢に伴って、体内では慢性的な軽度の炎症が起こりやすくなります。そしてこの状態は老化の進展やさまざまな慢性疾患に関係すると考えられています。

脳でも慢性的な炎症が続くと、神経細胞の機能に悪影響を及ぼす可能性があります。

地中海食に豊富に含まれる野菜、果物、ナッツ、オリーブオイルなどには、ポリフェノールやカロテノイドなどの植物由来成分が含まれています。こうした食品を日常的に摂取することが、体内の炎症や酸化ストレスを抑える方向に働く可能性があります。

4. 血糖値を安定させ、インスリン抵抗性を防ぐ

脳の健康を考えるうえで、血糖値も重要です。

砂糖や精製された炭水化物を大量に摂る食生活では、食後血糖値が急激に上昇しやすくなります。長期的にはインスリン抵抗性や糖尿病につながり、血管障害を介して認知症リスクを高める可能性があります。

地中海食では、野菜、豆類、全粒穀物などの食物繊維が豊富な食品を摂るため、血糖値が急激に上昇しにくい食事になります。

特に糖尿病やインスリン抵抗性がある人では、白米、白パン、菓子類などの摂りすぎを避け、「精製された糖質を減らし、食物繊維を増やす」ことが重要です。

5. 抗酸化作用で脳の細胞を守る

脳は酸素を大量に消費するため、酸化ストレスの影響を受けやすい臓器です。

野菜や果物には、ビタミン、ポリフェノール、カロテノイドなど多くの抗酸化成分が含まれています。特にブルーベリーなどのベリー類に含まれるアントシアニンなどのポリフェノールは、脳の健康との関連が研究されています。

また、カカオに含まれるフラバノールも注目されている成分の一つです。

しかし、ここでも重要なのは「特定の食品を大量に摂ること」ではありません。色の違う野菜や果物を毎日少しずつ、多種類食べることが基本です。

6. 腸内環境も脳の健康に関係する

地中海食では、野菜、果物、豆類、全粒穀物、ナッツなどから食物繊維を豊富に摂取します。

食物繊維は腸内細菌の重要な栄養源となり、腸内環境を整えることにつながります。近年では、腸と脳が相互に影響し合う「腸脳相関」が注目されており、腸内細菌が作り出す代謝産物や免疫系を介して、脳の健康にも影響する可能性が研究されています。

この点からも、野菜、豆類、全粒穀物を毎日の食卓に取り入れることには意味があります。

7. ビタミンB群にも注意する

認知機能を考えるうえでは、ビタミンB12、葉酸、ビタミンB6も重要です。これらはホモシステインの代謝に関係しています。

高齢者では、特にビタミンB12が不足することがあります。血中ホモシステインが高い場合には、B12、葉酸、B6の不足がないかを確認することも大切です。

これは「B群ビタミンを大量に摂れば認知症を予防できる」という意味ではありません。不足している栄養素を適切に補うことが重要ということです。

8. 「何を食べるか」だけでなく「どのように食べるか」

地中海食では、食事全体のバランスも重要です。

過剰なカロリー摂取を避け、体重を適正に保つことは、糖尿病や高血圧、脂質異常症の予防につながります。また、夕食から朝食まで一定時間食べない「夜間断食」も、健康的な食生活の一つの工夫として注目されています。

ただし、極端なカロリー制限や長時間の断食を行う必要はありません。高齢者では、むしろ筋肉量を維持するために十分なタンパク質とエネルギーを確保することが重要です。

地中海食の魅力は、特別な健康食品を買う必要がないことです。魚、野菜、豆、果物、全粒穀物、ナッツ、オリーブオイルという、昔からある自然な食品を中心に食べるだけです。

そして、その効果は脳だけにとどまりません。血圧、血糖、コレステロール、体重などを良好に保つことは、心臓や血管の健康にもつながります。

脳の老化を防ぐことは、全身の老化を防ぐことでもあります。

認知症予防のために今日からできることは、特別なサプリメントを探すのではなく、まず毎日の食卓を少しずつ変えていくことです。地中海食は、そのための非常に実践的なモデルの一つといえるでしょう。