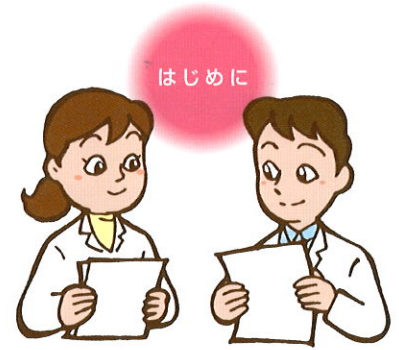


寒さもまだまだ厳しい今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

昭和36年に始まった久山町の成人健診はこの度54年目を迎えました。今年も多くの方々に久山町健診を受診していただきました。この健診がこれまで継続してこられたのも、住民の皆様のご理解とご協力のたまものと深く感謝申し上げます。

さて、今回のげんき予報便では、研究室の成果や、健診での検査に関する話題など盛りだくさんの内容をお届けします。皆様のご健康づくりにお役立ていただければ幸いです。



# 認知症と乳製品について

わが国は4人に1人が高齢者という超高齢社会をむかえ、認知症高齢者の急増が大きな医療・社会問題となっています。認知症の原因は様々ですが、脳の神経細胞の機能が低下するアルツハイマー病と、<sup>こつそく</sup>脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害によって生じる血管性認知症が認知症全体の約85%を占めます。しかし、認知症の進行を完全に食い止める治療法はいまだ確立されていないため、認知症は予防が大切です。

前回のげんき予報便では、認知症のリスクを下げる食事についてご報告いたしました。その食事とは、大豆・大豆製品、野菜類、海藻類、牛乳・乳製品の摂取量が多く、お米の摂取量が少ないという組み合わせです(表1)。しかしお米を食べることが悪いというわけではなく、お米の摂取量が多いほど他の食品(おかず)の摂取量が減ってしまい栄養のバランスが崩れてしまうことが問題なのです。一方、「増やすとよい」となった食品群と認知症との関連をさらに検討しますと、牛乳・乳製品の摂取量が多い人はアルツハイマー病や血管性認知症になるリスクが低下することが分かりました(図1)。牛乳・乳製品には、認知症の予防効果があるというビタミンB12やミネラル(カルシウムやマグネシウム)

だけでなく、認知症の危険因子である糖尿病を改善する作用のあるタンパク質などが含まれています。日本人の牛乳・乳製品の摂取量は少なく、厚生労働省も1日コップ1杯程度の牛乳またはそれに応じた乳製品(カップヨーグルト2つやスライスチーズ2枚)の摂取を<sup>すいしやう</sup>推奨しています。主食(お米)にかたよらない野菜が豊富でバランスのとれた和食に、牛乳・乳製品を加え、将来の認知症を予防しましょう。



表1 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	お米
緑黄色野菜	お酒
淡色野菜	主食(お米)に偏らず、主菜・副菜(おかず)をしっかりとりバランスの良い食事を心がけましょう。
海藻類	
牛乳・乳製品	
果物・果物ジュース	
イモ類	
魚	

図1 牛乳・乳製品と認知症発症のリスク

