

脳のはなし



物忘れ 認知症

アルツハイマー病

が気になりだしたら



山野 嘉久 やまの よしひさ
聖マリアンナ医科大学
脳神経内科教授・医学博士

第11回 個別化栄養 — あなたに合った食事で脳を守る

前回は、腸内細菌と食事のお話をしました。今回はその発展として、第9回で触れた「個別化栄養」、つまり「あなたに合った食事」についてお話しします。

これまで、認知症を防ぐためには「バランスのよい食事を摂ること」と語られてきました。それは今も大切な基本です。しかし近年、「同じものを食べても、体の反応は人によって違う」ことが分かってきました。第9回で紹介したように、同じ食事でも血糖の上がりかたは人それぞれで、腸内細菌の種類も皆異なります。遺伝や生活習慣も関係しています。実際、AIがその人の体の反応を予測して、その人に合った献立を組む試みも始まっています。将来は、こうした情報をもとに「あなたの体に合った食べ方」を日常的に提案できる時代が来ると期待されています。

一方で、これまでの栄養学の研究からも新しい知見が生まれています。人間が体内で作ることができず、食事から摂取する必要がある栄養素を「必須栄養素」といいますが、その一つである「コリン」が脳の中で記憶に関わる物質の材料として注目されています。コリンは卵や大豆、魚、レバーなどに多く含まれますが、最近、約12万人を追跡した大規模研究で、コリンを適度にとっている人は、少ない人にくらべて認知症になりにくい傾向が報告されました。ただし、多ければよいわけではなく、「適量」が最もよいという結果でした。前回の腸内細菌と同様に、「多いほど安心」とは単純に言えないのです。

つまり大切なのは、特定の食品や栄養素を大量にとることではなく、いろいろな食材を適量、バランスよくとることです。魚、大豆、野

菜、卵などを組み合わせた和食は、その点でとても理にかなっています。また日頃から自分の体に目を向けることも大切です。年齢や体質などによって、体が必要とする栄養のバランスも少しずつ変わってきます。健診で血糖や血圧を確認する、体調や便秘の変化に気づく。そうした小さな観察と気づきが、やがて「あなたに合った食事」につながるはずです。

栄養の科学は、「みんなにいい食事」から「あなたに合った食事」へと着実に進みつつあります。まずは身近な食卓から、自分の体と相談しながら整えてみましょう。次回はいよいよ最終回。自分の脳の状態を実際に調べる「脳ドック」の話題をお届けします。

プロフィール

脳神経内科医として、ウイルスによる脳や神経の病気を長年研究し、診療ガイドラインの作成にも携わるなど、診療と研究の両面で活動している。日常生活に役立つ「脳の健康のヒント」をお届けします。