

認知症予防「最新レ

ッスン」

アメリカ発
日本式

最終回

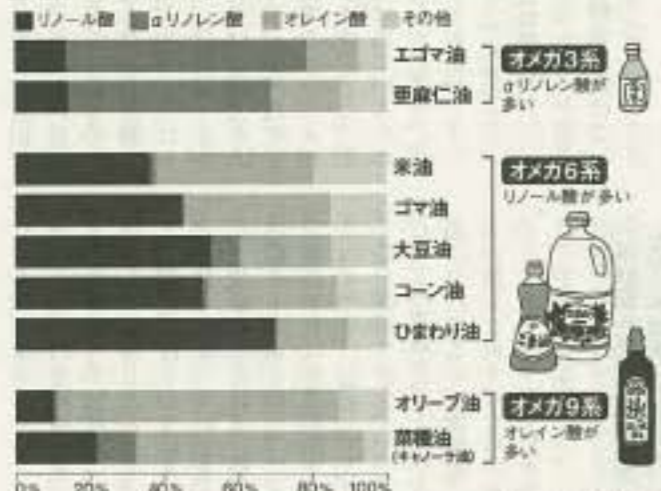
拡大版

読者の疑問に答えます!

医療ジャーナリスト 伊藤隼也 + 本誌取材班

「ボケに効く植物油を教える」

リノール酸の量に注意 食用植物油の脂肪酸成分表



出典 日本食品標準成分表など

「水中ウォーキングも予防になりますか？」
認知症の中でも七割弱を占めるアルツハイマー型。症状が進行すると脳が萎縮していくが、有酸素運動はその萎縮を食い止めるのに有効とされる。認知症予防の最先端であるアメリカ国立衛生研究所（NIH）も、有酸素運動を予防に必

「ボケに効く植物油を教える」
だ。これらは血中の中性脂肪を減らす作用があり、動脈硬化のリスクを減らすだけでなく、最近アルツハイマー型認知症の予防にも効果的だといことがわかってきた。このオメガ3系を意識的に増やすことが大切なのである。
厚生省「日本人の食事摂取基準」によれば、厄介なリノール酸の摂取の目安は一日七十グラムだが、実際には十三〜十五グラムを摂取しているという。「植物油はカラダにいい」という盲目的な偏見を捨て、それぞれの油について、正しい理解を深めてほしい。
認知症の中でも七割弱を占めるアルツハイマー型。症状が進行すると脳が萎縮していくが、有酸素運動はその萎縮を食い止めるのに有効とされる。認知症予防の最先端であるアメリカ国立衛生研究所（NIH）も、有酸素運動を予防に必

性認知症」だ。日本ではアルツハイマー型認知症の次に多いタイプの認知症で、全体の約二割を占める。
動脈硬化の原因といえど、誰もが思い浮かべるのはコレステロールだろう。鶏卵やイクラ、うなぎなどに多く含まれ、中年太りを引き起こす良くないイメージの栄養素だが、コレステロールそのものが動脈硬化を引き起こす訳ではないのだ。
「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールの血中量が多いと動脈硬化の原因となるとされていますが、実はこれだけでは動脈硬化は起きません。LDLコレステロールにリノール酸が組み込まれることで酸化LDLコレステロールに変化し、「本当の悪玉」になるのです。血中にリノール酸が多ければ多いほど、酸化LDLが増えています。これが血管の内壁にできるプラークという塊の原因となっており、血管を詰まらせるのです。「ニコニコリノール」
つまり、本当の厄介者

「ボケに効く植物油は何ですか？」
連載の「脳にダメージを与えない食事」(二〇一三年十二月十二日号)や、「脳にやさしい『植物油』の選び方」(二〇一四年一月二十三日号)で、植物油に多く含まれる「リノール酸」が動脈硬化の原因となっていることを紹介した。大変な反響を頂いた。多くの読者にとっては、「植物油＝健康的」というのが常識。だったようだ。
動脈硬化は脳梗塞、脳出血を引き起こす。どちらも脳の一部にダメージを与える病気で、これが原因となって発症するのが「脳血管

は、リノール酸なのである。にもかかわらず、まだ巷の医療現場では、単純にコレステロールの摂取量を減らすことばかりが奨励されている。そのために「コレステロールゼロ」と謳われている植物油が「健康的だ」という誤った理解が広がっているのである。
当時、読者から多く寄せられたのが、「オリーブ油も植物油だが、よくないのか」という疑問の声だった。実は、植物油のすべてが問題かといえば、それは違う。オリーブ油などは抗酸化作用に優れた「オレイン酸」を多く含んでおり、老化現象の原因である「活性酸素」を除去する効果がある。連載でも触れたように、活性酸素は認知症を誘発する原因ともなり得る。オリーブオイルは認知症予防に効果的だといえる。
同じ植物油でもここまで評価が異なるのは、植物油も成分によって大きく性質

が異なるからである。左上のグラフを見てほしい。植物油は大きく三種類に分類されるのだ。
問題のリノール酸を多く含んでいる植物油は「オメガ6系」と呼ばれるもの。菜油、ゴマ油、大豆油、コーン油、ひまわり油などである。ピーナッツ油もこのカテゴリ。摂取を控えるべき食用油である。
一方、オリーブ油や菜種油は「オメガ9系」。つばき油もオレイン酸を多く含み、ここに分類される。これらは増やすべきだ。
さらに積極的に「ボケに効く」という意味で言えば、エゴマ油や亜麻仁油といった「オメガ3系」の植物油が有効である。
オメガ3系はリノール酸の量が少なく、さらに「αリノレン酸」が多く含まれている。αリノレン酸は体内に取り込まれると、DHAやEPAに変化する。イワシやサバといった青魚の油に多く含まれている成分

んだが、今回は拡大版として、そうした読者からの素朴な疑問に答えていく。世界最先端の認知症医学を平易に解説するスペシャル編！

安安静心拍数の六〜七割増が目安。年代によっても違いがあり、安静時の心拍数を七十とすると、四十歳なら百四十〜百三十六、五十歳は百五十〜百七十、六十歳は百六十〜百八十、七十歳は百七十〜百九十、八十歳なら百九十〜百二十となる。高齢者には水中ウォーキングの愛好者も多いが、水中をゆっくり歩くだけでは、ここまでの心拍数には達しないだろう。
では、水中ウォーキングで心拍数を上げるためにはどうすればいいのかわかる。まずは歩行スピードを上げる事です。二十五メートル幅のプールであれば、普通に歩くと九十秒程度の時間がかかると思いが、六十秒程度を目安にしてください。それに加え、首と背筋を伸ばし、手と腕を大きく振り、太ももを出るだけ高く上げて歩くことなどを意識すること。少し息があがり、「ややきつ」と感じる事が大切で