

イクラ、大豆油、ウナギは大丈夫

脳にダメージを与えない食事

伊藤隼也 十本誌取材班

認知症にはいくつか種類があるが、最も多いのは全体の約六割を占めるアルツハイマー型。続く約二割が「脳血管性認知症」である。二割といっても、患者数は推定で約九十万人以上。これまでは、主にアルツハイマー型の予防法をお伝えしてきたが、今回は、脳血管性認知症の予防法を紹介しよう。

「脳血管性認知症は、文字どおり脳梗塞、脳出血が原因です。脳梗塞は脳内の血管が狭くなり、そこに血栓が詰まることによって血流が途絶えます。脳出血では、血管が破れてしまうことにより血流が途絶える。どちらにしても、その先の、酸素が送られなかった部分の脳細胞が壊死したり、壊死してしまい、認知症となるのです」(香望病院のやま高次脳機能研究所・植本彰所長)

「脳梗塞、脳出血を引き起こすのが動脈硬化である。この動脈硬化を防ぐことが、脳血管性認知症の予防となるのだ。」

「脳血管性認知症は、文字どおり脳梗塞、脳出血が原因です。脳梗塞は脳内の血管が狭くなり、そこに血栓が詰まることによって血流が途絶えます。脳出血では、血管が破れてしまうことにより血流が途絶える。どちらにしても、その先の、酸素が送られなかった部分の脳細胞が壊死したり、壊死してしまい、認知症となるのです」(香望病院のやま高次脳機能研究所・植本彰所長)

「体内にあるコレステロールの四分の一は、脳内に存在しています。不足すれば細胞膜が正常に機能しなくなり、神経伝達などにも影響が出ます。また、コレステロールが不足すると血管が脆くなり、脳出血を引き起こしやすくなることも指摘されています」

TTT	120	220
ZTT	50	149
総コレステロール	40	80
中性脂肪	70	139
HDL-コレステロール	70	99
LDL-コレステロール	70	5.8

健康診断で気になるコレステロールだが……

リノール酸に要注意!

	リノール酸	コレステロール
ひまわり油	58,000	0
大豆油	50,000	1
ごま油	41,000	0
豚肉 (ロース身つき)	1,900	60
鶏肉 (若鶏もも皮つき)	1,600	98
鶏卵	1,300	420
牛肉 (和牛サーロイン 身つき)	1,000	86
ウナギ (蒲焼き)	440	240
本マグロ (生・身)	340	55
イクラ	110	480

100gあたりの含有量 単位mg 出典 日本食品標準成分表

実は、血液中のリノール酸値が高いとLDLコレステロールが酸化してプラークを形成、動脈硬化が進むのです。つまり、コレステロールと同時に摂取するリノール酸の量が問題で、これまで高コレステロールとされてきた食材でも、リノール酸の含有量が少なければ、制限する必要はないのです。

リノール酸は、体内で作ることができず、食べ物から摂取する必要があります。「必須脂肪酸」のひとつ。肉類よりも植物油などに多く含まれている。厚労省の「日本人の食事摂取基準」によれば、一日七〜十一グラムが摂取の目安。だが、食の欧米化が進んだ近年、日本人は平均十三〜十五グラムを摂取しているときれ、増加傾向にある。

「体内にあるコレステロールの四分の一は、脳内に存在しています。不足すれば細胞膜が正常に機能しなくなり、神経伝達などにも影響が出ます。また、コレステロールが不足すると血管が脆くなり、脳出血を引き起こしやすくなることも指摘されています」

植物油の摂取を減らすべき

では、このリノール酸の摂り過ぎを、どうやって防げばいいのか。

ひまわり油、大豆油といったスーパーなどに並ぶ植物油は「コレステロールを下げる」「脂肪がつきにくい」などと宣伝されている。コレステロールが含まれていないことが「体にいい」とか「ヘルシー」だと謳われているわけだ。

「鶏卵などは高コレステロール食材の代表とされているものの、リノール酸はそれほど多くない。「健康のため、卵は一日に二個まで」などとよく言われますが、あまり根拠のない話なのです。大トロやウナギも含めて、魚類はリノール酸が低めで、代わりにDHAやEPAを豊富に含んでいます。これらは、中性脂肪値を下げ、動脈硬化を防ぐ作用があります」(同前)

本連載についてのご意見やご質問、あなたの体験談を募集します。お葉書もしくはEメールで。i-weekly@bunshun.co.jp