食と健康だより

２０２０年（令和２年）１０月号

毎月月末発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

医食にまつわる情報

～本当のところ、どうなの？～

食や医に関する情報はインターネットの普及により好きな時間に好きなだけ閲覧することができる時代になりました。便利な反面、多くの情報に溢れており調べるほど情報の整理ができなくなる恐れがあります。今月はよく取り上げられる情報の中で、専門家により研究された結果が論文に記載されている最新の知見のものをいくつか紹介します。

■脳の老化加速について

メタボリックシンドロームや肥満は心血管疾患発症リスクを高めることは指摘されていますが、アメリカでの研究の結果ではそれに加えて脳の老化が速く進行するという報告がありました。メタボリックシンドローム（以下、メタボ）の構成因子（高血圧、高血糖、高中性脂肪血症、低ＨＤＬコレステロール血症）のうち、２つ以上当てはまるものを「代謝異常あり」と判定し、肥満についてはBMI 30以上で定義したところ、代謝異常のある人はそうでない人に比べて総脳容量が少なく、実質的に脳が小さいことが明らかになりました。肥満との関連では代謝異常のない肥満は認知機能スコア、言語的な記憶と抽象的な推論を評価するテストの成績が悪く、代謝異常のある肥満は抽象的な推論、視認性認知力や空間記憶力を評価するテストの成績が不良との結果が出ました。

肥満やメタボは狭心症や心筋梗塞のハイリスクグループのみならず認知機能低下のハイリスクグループにもなるのです。

■カロリー制限で心血管リスク低下？

摂取カロリーを制限した結果、心血管発症リスクが低下したという研究結果がアメリカで発表されました。一日の摂取カロリーを25％制限したグループとそうでないグループの２年間の比較検討でしたが、前者の実際の制限は平均で11.9％（１日約300 kcal）減っていました。体重では平均7.5 kg減少し、研究開始から２年後にはコレステロール値、血圧、血糖値、その他代謝疾患のリスク値が低下していました。それにより認知機能低下に関するリスクも低下していました。

夕食後にスナックや果物、デザートなどを食べないようにするといったほんの少しの努力（この継続が難しいのですが）でカロリーは簡単に減らすことができます。この一日300 kcalを減らす、というのは糖尿病治療薬の中で同じような働きをするものがあります。即ち、平均80 gの糖質を尿から排泄させる治療薬を内服することにほぼ等しいと言われています。

薬の力を借りるより、ご自身の努力で一日300 kcalを減らしていただきたいものです。

■赤ワインは認知症予防効果がある？

フランス人が比較的多くの肉を摂取しているにも関わらず心筋梗塞が少ないのは、抗酸化作用をもつ赤ワインを良く飲むためとの報告があります。認知症予防の効果を調べた研究では、赤ワインの摂取頻度が高いとアルツハイマー型認知症の発症率が低かったようですが、これは男性にのみ当てはまり、女性では発症率が高くなり白ワインの摂取頻度が高いと時間とともに顕著に記憶が低下したという結果となりました。このことより女性は飲酒によりむしろ有害な影響を受けやすい可能性があることが示されました。

この研究は食習慣として赤ワインを多く飲むヨーロッパ人を対象としたものなので、これを日本人に当てはめて赤ワインを積極的に勧めるというのは如何なものかと思います。なぜならフランス人は日本人の約70倍赤ワインを飲むからです。日本人が彼らと同様の結果を得るには毎日泥酔しなくてはならないこととなり本末転倒となります。

■人工甘味料は有害か？

糖尿病の方には血糖上昇を抑えるために人工甘味料を紹介することがありますが、一方で健康への影響について懸念する声もあります。一般的な健康成人と小児を対象に摂取させたグループと摂取させなかったグループ、さらには低摂取と高摂取に分けて比較検討した研究の結果、ほとんど健康上の結果に差は認められませんでした。しかしこの研究は期間が短かったこと、研究参加者がそれほど多くなかったこともあるので、今後の大規模で適切な介入期間で人工甘味料の影響を評価する必要があるようです。

（担当＝管理栄養士・近藤恭弘）