



フルーツショップ青木
よもやま通信
Vol.25

認知症の予防に 果物が有効な理由



高齢化が急速に進んでいる日本。我が国における認知症患者数は2015年の時点で約400万人でしたが、2020年には410万人、2025年には470万人になると言われています。

そんな中、果物を多く摂取することが認知症予防につながるという数々の研究結果が報告されています。

<1> アルツハイマー型認知症

脳が病的に委縮し、知能低下や人格崩壊が起こる「アルツハイマー型認知症」はゆっくりと発症し徐々に悪化していきます。初期段階では運動麻痺や感覚障害などの神経症状は起きません。また患者本人に自覚がないのが特徴です。

米国の大学で、ワシントン州の65歳以上1836人を対象に7～9年間にわたり疫学調査を行った結果、**コップ1杯(約240ml)の果物または野菜のジュースを週3回以上飲む人は、週1回未満の人に比べてアルツハイマー型認知症の発症率が73%も低い**ことがわかりました。また、週1～2回の人でも発症率は32%低いという結果でした。また、果物からの葉酸摂取量が少ないと、血中ホモシステインの濃度が高まり、アルツハイマー型認知症になるリスクが上昇するという研究報告もあります。血中ホモシステイン濃度が高くなると脳の微小血管障害や脳血管の内皮機能障害、酸化ストレス増大といった脳の老化が促進されてしまうのです。オランダの55歳以上の5395人を対象とした疫学調査では、**果物等のビタミンEやビタミンCが豊富な食品を多く摂取しているとアルツハイマー型認知症の発症率が低くなる**ことがわかっています。さらに、米国の65歳以上815人を対象とした疫学調査でも、果物などの食品からビタミンEを摂取することでアルツハイマー型認知症の発症を抑えることが明らかにされました。一方でサプリメントでのビタミンE・C摂取では予防効果は認められませんでした。この結果は「**栄養素は果物や野菜など『食品』から摂取するのが大切**」ということを示しています。

「アセチルコリン」という脳内の神経伝達物質の減少がアルツハイマー型認知症の原因とされていますが、米国・マサチューセッツ工科大学ではマウスに濃縮りんごジュースを与えるとアセチルコリンが増加するという実験結果が報告されています。現在行われているアルツハイマー型認知症の治療が、このアセチルコリンを破壊するコリンエステラーゼ酵素の働きを阻害する薬物療法であることから、この実験を行った研究者らは**リンゴの摂取がアルツハイマー型認知症予防に役立つ可能性が高い**と考えています。

<2> 加齢に伴う認知症

高齢になると発症する認知症は加齢とともに脳内に蓄積されたタンパク質の酸化ストレスにより炎症反応が生じ、神経細胞が破壊されて脳の萎縮が起こることが原因と言われています。「記憶・健康・加齢」に関する研究を行っている米国・ユタ州立大学では3632人の高齢者を対象に、認識力と果物・野菜の摂取量との関係を調査しました。その結果、**果物と野菜の摂取量が最も多いグループが認識力が高く、その他のグループも摂取量が多い人が少ない人よりも高い認識力を示した**のです。このように果物が認知症の予防に有効である理由は、果物に水溶性ビタミンCや脂溶性ビタミンEなどの多種多様な成分や抗炎症成分が豊富にバランスよく含まれているためと考えられています。

認知症に関して不明な点はまだまだ多いものの、多くの研究者や医師が果物の摂取を認知症予防のために推奨しても良い、としています。