

*****2012. 08.03*****

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第167号

青魚を毎日食べて認知症予防に効果



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。
昨年3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された
皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



*****2012. 08.03*****

短編（科学のよもやま話）第167号

青魚を毎日食べて認知症予防に効果

◎記事の紹介 毎日 jp 2010.02

○記事のタイトル

DHA：毎日食べて認知症予防に効果 島根大チームが実証

○記事の内容

青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサ
ペンタエン酸）を毎日食べ続けることで認知症予防に効果があることを、

島根大医学部の橋本道男准教授（脂質栄養学）のグループが、高齢者 108 人に行った試験で実証した。100 人規模の高齢者を対象に実際に毎日食物として食べさせるなどする「介入試験」で効果を実証したのは国内初という。7月に米国・ハワイで開催の国際アルツハイマー病会議で発表する。

島根県立大などと共同で実施。同県在住で65歳以上の健常な高齢者 108 人（平均年齢73歳）を、二つのグループに分け、一方にDHA 850 ミリグラム、EPA 200 ミリグラムを含む魚肉ソーセージ、もう一方にいずれもほとんど含まない魚肉ソーセージを1年間、毎日2本ずつ食べさせた。

一度見た図形を模写するテストや、あらかじめ決められたルールに沿って指を動かすテストを行ったところ、DHA入りを食べていないグループは成績が低下。DHA入りを食べていたグループは成績が改善し、短期記憶や運動能力などの機能低下が抑制された。

橋本准教授は「今後は食品を利用した高齢者医療への応用の可能性など、予防医学の観点からも波及効果が期待できる」としている。【細谷拓海】

◎認知症予防に良いと言われている食べ物

○背の青い魚（DHA）

神経細胞を修復、活性化。血流をよくし、血管障害を予防。

○卵（コリン）

脳の記憶形成を助ける。血管を拡張し、血圧を下げる。

○レバー（ビタミンB12）

脳の働きに関与。記憶力・集中力を高める

○ナッツ類（ビタミンE）

細胞を破壊する過酸化脂質を抑え、動脈硬化やしみも防ぐ。

○大豆製品（レシチン）

血管壁のコレステロールを溶かす。動脈硬化を防ぐ効果大。

○納豆（ナットウキナーゼ）

血栓の主成分・フィブリンをとかす働きがある。

○コーヒー（トリゴネリン）

神経細胞を活性化し、新たな神経回路を形成する。

○玉ネギ（ケルセチン）

血液をサラサラにし、血栓を防ぐ。狭くなった血管を広げる。

○ごま（ビタミンE、B12）

脳内の血管を丈夫にして血圧を安定させ、認知症を防止する。

以上、今週の内容でした。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

—[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。
