

一日一杯のスープ

2週間で変化も

脳トレで老化は防げない

ゴミ放置で認知症リスクも



アボカドとゆで卵のサラダ

材料（2人分）
アボカド 1個（170グラム）
固ゆで卵（沸騰してから10分ゆでる）
2個
玉ねぎ 1／4個（50グラム）
サニーレタス 2枚（50グラム）
塩 小さじ1／4
酢 大さじ1
エクストラバージンオリーブオイル
小さじ2

1、アボカドは包丁で切り込みを入れてひねり、半分にして種を取り、皮をむく。半分をフォークでつぶし、塩、酢、エクストラバージンオリーブオイルとよく混

2. ゆで卵と残りのアボカドは食べやすく切る。玉ねぎは薄切りにする。サニーレモンはちぎる。

レタスはちきる
3、器に2を広げ、1をのせる。全体を
混ぜながら食べる

『脳の毒を出す食事』著者 白澤卓二／料理 小
真親子(ダイヤモンド社刊)から作成(撮影:赤石仁)

知機能を下げて
いることさわ
るなど、認知
症は食べ物と
密接にかかわ
る食源病とい
う側面もある
と白澤医師は
言う。

毒を出すのに効果的な
食材を白澤医師に紹介し
てもらつた。イチオシは
カレーだという。

「点数が下がった人はおらず、平均で9点以上もアップしました。この先も長期的に見る必要はあります。改善に効果がある」とお勧めできます」

30年前から認知症研究に関わり、「脳の毒を出す食事」（ダイヤモンド社刊）の著書がある、白澤卓二医師は、認知症研究の第一人者、米国のデール・ブレデセン博士の指摘をもとに解説する

が、調理は簡単で味もおいしくないので無理なく続けられました。以前は頻発していましたが、物忘れが減りましたし、効果を実感しています。

「脳に何らかの“毒”が入るとアミロイド β がたまる」と指摘されています。毒となる異物が入つて、まう機会は、特に食生活においていたるところにあります。

たとえば小麦などに含まれるグルテンというた

脳のおそうじスープの“素”

材料（約8杯分）
トマト 大1個（200グラム）
蒸し大豆・くるみ 各50グラム
桜えび 10グラム
すりごま 大さじ3
ツナ缶（ノンオイル） 2缶（140グラム）
塩 小さじ1
中濃ソース 大さじ1

1. トマトをすりおろす
2. 蒸し大豆とくるみを保存袋に入れて
くるみを碎きながら揉む
3. 2に1とその他の材料を入れて、
混ぜる
4. 器に人数分を盛って、熱湯（1杯
150ミリリットル）を注いで完成

『1日1杯 脳のおそうじスープ』
(アスコム刊) から作成

ができる 脳のゴミ掃除

「ついさっきまで『次はこれをやろう』と思つて
いたことが、一つ動作を
挟んだ次の瞬間に『あれ
何しようとしていたんだ
つけ』と忘れてしまうこ
とが増えてきたんです」

物忘れが多い、認知症かも……。そんな不安の原因は、脳にたまつた「ゴミ」かもしれない。脳の「ゴミ掃除は、病院に行ったり、薬を飲んだりする必要はない。「ゴミ出しに効く食材を取り、質の良い睡眠などを心がけることで、「ゴミは取り除ける」という。何歳からでも遅くはないが、継続が大事だ。

を放置すれば、衰えは加速していく一方です」
『脳のゴミ』とは、アミロイド β というたんぱく質の一種。脳神経細胞を破壊、死滅させ、認知機能を低下させる毒素だ。近年の研究で、認知症はアミロイド β がたまり続けることで引き起こされることもわかっている。
さらに、アミロイド β は認知機能だけではなく免疫力も低下させるといふからやつかいだ。このコロナ禍では、なおさらなんとかしたい。

ゴミを取り除くには、やはり掃除。内野医師は「除去や弱毒化に有効なのは食事。栄養バランスの取れた食事をとれば、脳はきれいになる」と話す。とはいっても、食生活を急に変えるのは難しく、凝った料理は面倒だ。そこで内野医師が薦めるのが、「脳のおそうじスープ」だ。「脳の掃除をするために必要な栄養素を含んだ食

材をちぎって混ぜ、お湯を注ぐだけの簡単なもので。1日1杯、長く飲み続けてください。数ヶ月続けば、認知機能は改善されていきます」

脳にゴミをためる原因となる活性酸素。これを除去するリコピンを含むトマトや、同じく抗酸化成分のアスタキサンチンが豊富な桜えびなど、脳の掃除に効果的な食材がたっぷり入ったお手軽料理だ(左[※]のレシピ参照)。

「意識してほしいのは、ただ食べるのではなく、手間をかけるということ。ステップを作るために買い物をしなくてはなりませんし、毎日何かをするという手間が認知症の予防にもつながります」

何歳から始めても効果は期待できるそうだが、実際に、こんな実験結果がある。内野さんは物忘れに不安がある40～60代の6人に、脳のおそじステップを2週間、一日一

写真はイメージです

週刊朝日

脳をきれいにするための5力条

- 一、脳をきれいにする食事(おそうじスープ、毒出し食事)を心がける
- 一、脳にとって毒なものを知識として学び、体に取り込まない
- 一、脳トレは義務感で続いているのであればやめる
- 一、引き算をしながらの歩行など、二つの動作を同時に
- 一、規則正しく、良質な睡眠

に含まれるクルクミンと
いう成分が、抗炎症性と
毒出しに有効です」
ウコンは吸収はよくな
いが、レシチンという成
分を加えることで吸収率
が高まるため、カレーに

きなこを加えるのがコツ
だという。また、糖質制
限も毒出しには有効なた
め、米は玄米に変え、炭
水化物のジャガイモなど
も避け、緑の野菜を具に
したもののが効果的だ。

水銀やカドミウムとい

豆です」(同)

卵と納豆を組み合わせ

人によつて最適な睡眠

時間は異なる。良質な睡

眠です」

「アルツハイマー病患者

には血管に問題がない人
はいません。発酵食が血
液をサラサラにする効果
は臨床的にも証明されて
おり、中でもベストは納

豆です」(同)

時間は異なる。良質な睡
眠の判断材料は起床時の
「よく寝た」「すつきり
した」という熟眠感があ
るかどうかだという。

「無理して長く寝る必要
はありません。量を意識
しすぎて、入眠のために
睡眠薬やアルコレルに頼
るのは熟眠感を生む睡眠
リズムの障害になるので
NGです」

「脳トレには認知機能低下
を防ぐ効果はないとする
データや、科学的根拠が
不十分であるとする発表
があります。効果がある
と信じ切つて、義務感で
続いているとすれば意味
がありません」

もちろん自身の趣味と
して続けている分には問
題ない。メカニズムを理
解したうえでの対処が大
事なのだと内野医師は強
調する。

つた重金属は野菜や魚な
ど多くの食品に含まれて
いる。多量に摂取してい
ないにしてもなるべく取
り除きたい。カギは亜鉛
だという。必須ミネラル
の亜鉛は、多くの日本人
が不足しているという。
「亜鉛がないと水銀など
は体から出でていってくれ
ません。亜鉛の摂取には、
やはりカキをしつかり食
べることが最適です」(白
澤医師)

「卵も優れた食材だ。炭
水化物があまり含まれて
おらず、卵黄にはコリン
という成分があり、脳内
の重要な神経伝達物質で
あるアセチルコリンの材
料になつているという。
認知症予防の観点では

「食生活を改善すれば、
アミロイド β はゼロにで
きます。かつてオランダ
人女性が115歳で亡く
なり、脳を解剖するとア
ミロイド β がほぼなかつ
たという結果がありまし
た。つまりクリーンな脳
を保てるということです」

「睡眠も脳の掃除に重要
と説くのは、長尾クリニ
ック院長の長尾和宏医師
だ。アミロイド β は睡眠
によっても減ることがわ
かっていて、睡眠不足が
続くと排出が進まず、ゴ
ミが沈着するという。

「ただ歩くのではなく、
快適な入眠のために最
適なのが日中の歩行だ。
50から3を引き続ける引
き算を口に出しながら歩
くなど、頭と体を同時に

動かすコグニサイズが有
効です。二つの動作を同
時に使う習慣を続けると、
アミロイド β が減ること
が証明されています」

紹介した方法は何歳か
らでも効果はあるとのこ
と。習慣づけることが大
切だ。本誌・秦 正理

歩きながら計算 2動作を同時に

「ただ歩くのではなく、
快適な入眠のために最
適なのが日中の歩行だ。
50から3を引き続ける引
き算を口に出しながら歩
くなど、頭と体を同時に

堂本光一 撮り下ろし
グラビア6P / 東大推薦入試に強い高校

週刊朝日

3・12

増大号
430円
堂本光一

創刊 99周年突入!

一日一杯のスープで
脳のゴミ掃除

懐かしくて新鮮な
黄金時代のドラマ40選

家庭内埋蔵金を探せ!
ほつたらかし投資で1500万円

長男の総務省接待

ワクチン供給の遅れ…もう任せられない!

官政権を倒す
「無敗の男」が仕掛け
カギは共産党