

H24. 1. 14

# ポリフェノールで危険低下



**長尾和宏** (ながお・かずひろ)  
 東京医大卒業後、大阪大第二内  
 科入局。平成7年、尼崎市で「長  
 尾クリニック」を開業。外来診療  
 から在宅医療まで「人を診る、総  
 合診療を目指す。医学博士。労働  
 衛生コンサルタント。53歳。ブロ  
 グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>)  
 が好評。

前回は「アルツハイマー型  
 認知症(以下『アルツ』と略  
 します)予防に青魚を」と  
 書きました。今回は、オレ  
 ジヤリンゴなどの果物ジュー  
 スの話です。

日系米国人1836人を対  
 象とした研究では、オレ  
 ジヤリンゴの果物ジュースを週  
 に3回以上飲む人は、飲まな  
 い人に比べてアルツの危険が  
 76%も低下していました。ま  
 た週に1〜2回飲む人とま

## 毎日1杯の新鮮な果物ジュースを

れています。とくにプロシ  
 アニン類が豊富といわれて  
 います。これは脂肪の蓄積を  
 抑制するとともに、がん細胞  
 を自死させる働きも確認され  
 ています。またクエルセチン  
 というフラボノイド(植物色  
 素成分)が、脳内のアセチル  
 コリンの濃度を高め、アルツ  
 を予防すると考えられていま  
 す。

厚生労働省は「健康日本  
 21」のなかで、1日200g  
 以上の新鮮な果物を摂取す  
 ることを推奨しています。た  
 だしアルツ予防に効果があるからとい  
 って、1日に何杯も飲むこと  
 は控えてください。果物ジュー  
 スは果糖が多いので、取り  
 すぎると脂肪に変換され、肝  
 臓にたまりやすくなります。

糖尿病が悪化したり、脂肪  
 肝になったりすると逆効果で  
 す。1日1杯で十分。要は朝  
 食時に1杯の新鮮な果物ジュー  
 スを飲む。それだけで、ア  
 ルツになる確率がグンと低く  
 なることが今回のポイントで  
 す。

さて、飲み物の話題をもっ  
 少。最近の研究で「週に1  
 〜4回緑茶を飲む高齢者は、  
 緑茶をまったく飲まない高齢  
 者に比べて記憶力が低下する  
 危険性が37%も下がる」こと  
 が明らかになりました。米国  
 では緑茶のティーバッグがブ  
 ームです。緑茶の中のカテキ  
 ンという抗酸化物質がアルツ  
 を予防する可能性が研究され  
 ています。青魚、果物ジュー  
 スに続いて、次回は緑茶の話  
 をします。



### 「アルツ予防」シリーズ②

なかったのです。これらは果  
 物ジュースに含まれているポ  
 リフェノールの効果と考えら  
 れています。

ポリフェノールといえば、  
 ワインの成分として有名です  
 が、植物の光合成によってで  
 きる植物自体の色素や苦みの  
 成分で300種類以上ありま  
 す。ブルーベリーのアントシ  
 アニン、ウコンのクルクミ  
 ン、大豆のイソフラボンなど  
 が有名です。

そうそう、ポリフェノール  
 といえばリンゴを忘れてはな  
 りません。リンゴには、いく  
 つかのポリフェノールが含ま  
 れています。

リンゴで医者いらず」とい  
 うことわざがあります。リン  
 ゴのポリフェノールは、皮の  
 すぐ下にあります。ですから、  
 できれば丸ごと食べたいもの  
 ですが、農薬が気になるので  
 無農薬のものがあればいい  
 すね。

**アセチルコリン** 脳内の神経伝達物質。アル  
 ツハイマー型認知症では脳内のアセチルコリン  
 が低下する。塩酸ドネペジル(商品名アリセプト)な  
 どの抗認知症薬は脳内のアセチルコリンレベルを高め  
 ることができる。

ひよっぴい