

H24. 1. 21

緑茶・コーヒー・オリーブオイル



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
 合診療を旨とする。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。



「アルツ予防」シリーズ③

今回は日本人になじみの深いお茶の話です。1週間に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アルツハイマー型認知症(以下「アルツ」と略します)になりにくい! こんな研究成果が続々と発表されています。

ドイツのある学者は、EGCGがβアミロイドの毒性を減らすことを報告しています。緑茶を飲んで育ったネズ

毎日摂取で生活習慣病にも効果

ミは脳の海馬のダメージが少なく、老人斑も緑茶を飲まずに育ったネズミの半分でした。この実験の緑茶の量は人に例えると1日500ミリリットルになります。

EGCGなどの抗酸化物質が、緑茶の健康効果の秘密のようです。葉っぱに含まれる抗酸化物質は、白茶や緑茶が一番多く、続いてウーロン茶、黒茶の順になります。茶の産地では、お茶をたくさん飲む人は、がんにかかりにく

いことが分かっています。静岡県中川根町(現在は川根本町)の男性の胃がん死亡率は全国平均の5分の1です。さらに、カテキンは悪玉コレステロールを減らす働きもします。動脈硬化を予防して脳梗塞や心筋梗塞を防ぎます。

茶カテキン 緑茶の渋み成分のひとつで、タンニンとも呼ばれる。抗酸化作用、抗がん作用、殺菌作用、血糖調節作用、悪玉コレステロール低下作用、抗アレルギー作用などの生理活性を有する。

善玉ホルモンが見事に増加するようです。

イタリア南部はアルツの発症率が低いことが知られています。オリーブオイルの8割はオレイン酸。これが脳に入り、脳の神経伝達が円滑になると考えられています。またエクストラ・バージン・オイルに含まれる「オレオカンタール」という物質も脳内に蓄積したβアミロイドを減らすことが報告され、大きな注目を浴びています。

オリーブオイルは、心臓を守り、骨密度を上げ、血圧を下げます。オリーブオイルは紀元前4千年から使われ、聖書にも出てくる健康油です。いずれにせよ、毎日の緑茶やコーヒー、そしてオリーブオイルの摂取で、かなりの高い確率でアルツを予防できます。身近な飲み物に関する東洋と西洋の知恵を、毎日の生活の中でうまく生かすことです。誰でも簡単にできるアルツ予防法として、今後さらに啓発されるべきでしょう。

ひよっぴい