

H24. 1. 28

「コリン食」のススメ



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。プロ
 グ (http://www.nagaoclinic
 .or.jp/doctorblog/nagao/) が好評。

もう少しアルツハイマー型
 認知症(以下「アルツ」と略
 します)の予防食を紹介しま
 しょう。今回は「コリン食」
 の話です。コリン食? そう
 コリンとは、アセチルコリン
 の「コリン」です。アセチル
 コリンとは、脳内の神経伝達
 物質。有名な薬「アリセプト
 (商品名)」に代表される抗
 認知症薬は、脳内のアセチル
 コリンを増やします。
 記憶の中核である海馬は脳

の中でも、とくにアセチルコ
 リンが多い場所です。このた
 めアセチルコリンが不足する
 と記憶に障害が生じます。米
 国のある研究者は妊娠中の女
 性がコリンを多く含んだ「コ
 リン食」を食べると、子供の
 頭が良くなるだけでなく、将
 来アルツになりにくいと報告
 しています。さらに胎児の脳

卵と納豆の優れた予防効果

へのコリンの供給が子供の知
 能指数を左右するそうです。
 これはネズミの実験で、裏
 付けされています。たくさん
 のコリンを含む食事を与えた
 ネズミから生まれた子供は、
 コリン欠乏食を与えられたネ
 ズミの子供より、記憶力が優
 れていたそうです。しかも、
 高齢になっても記憶力が低下
 しなかった。すなわち胎児期
 の脳に十分なコリンを供給す
 ることこそが、年を取ってか
 らの記憶力低下を防止するの

に非常に重要なことが示され
 ました。
 したがって「記憶物質」で
 あるアセチルコリンの原料で
 ある「コリン」を多く食べる
 ことで記憶力が高まり、アル
 ツを予防できる可能性がある
 と、大いに期待されています。
 そのコリン食とはいった
 い、どんな食事でしょうか?
 コリンを多く含む食品は
 卵、大豆、納豆、ナタネ、ヒ
 マワリの種、豚レバー、ニシ
 ンなどです。ニンシといえ
 ば、本シリーズ1回目でも出
 てきましたね。これらの食品

と損をすると私は思います。
 大豆食品として気軽に食べ
 られるのが、納豆や枝豆で
 す。とくに納豆は、優れた健
 康長寿食といわれています。
 納豆はメナキノール7、ビタ
 ミンPQQ(ピロキノリン
 キノン)、ムチン、ポリグル
 タミン酸、レシチン、サポニ
 ン、納豆キナーゼという酵素
 など、他の食品では取りにく
 い重要な栄養素をたくさん含
 んでいる特別な食品です。
 メナキノール7はビタミン
 K2の一種で骨粗しょう症を
 予防します。納豆キナーゼは

名を聞いて、あれ? と思わ
 れた人もいるでしょう。そ
 う、卵はコレステロールを上
 げるのではないかとの心配で
 す。大丈夫です。1日に卵1
 個ならコレステロール値に影
 響しません。コレステロール
 値が怖いからと言って、まっ
 たく卵を食べないほうがずっ
 と

血液をサラサラにして脳梗塞
 や心筋梗塞を予防するだけで
 はなく、アルツ予防効果も確
 認されています。さらにアル
 ツの原因物質であるβアミロ
 イドたんぱくを分解してくれ
 ます。
 レシチンはビタミン類の吸
 収を促進して脳の働きを良く
 します。加えてビタミンPQ
 Q、サポニン、セレニウム、
 ムチンなど多数の長寿成分を
 含んでいる納豆は、まさにア
 ルツ予防食品の王様といえる
 でしょう。
 従来、心房細動のため「ワ
 ーファリン」という血液をサ
 ラサラにする薬を飲んでいて
 方は納豆を食べないように、
 と厳しく食事指導されてきま
 した。しかし「プラザキサ
 (商品名)」という薬が登場
 し、ワーファリンから置き替
 わりつつあります。加齢とと
 もに増加する心房細動を患っ
 ている方でも納豆が食べやす
 くなった時代がいつに來たと
 喜んでいきます。

心房細動 心臓が不規則に収縮する不整脈の
 一種。発作性と持続性、非弁膜症性と弁膜症性
 がある。心房内に血栓ができやすく、一定の頻度で脳
 に飛ぶと脳塞栓(そくせん)症を起し、重大な障害
 が残る。

ひよこついで