

日本人の食事パターンと脳の萎縮防止に関する知見

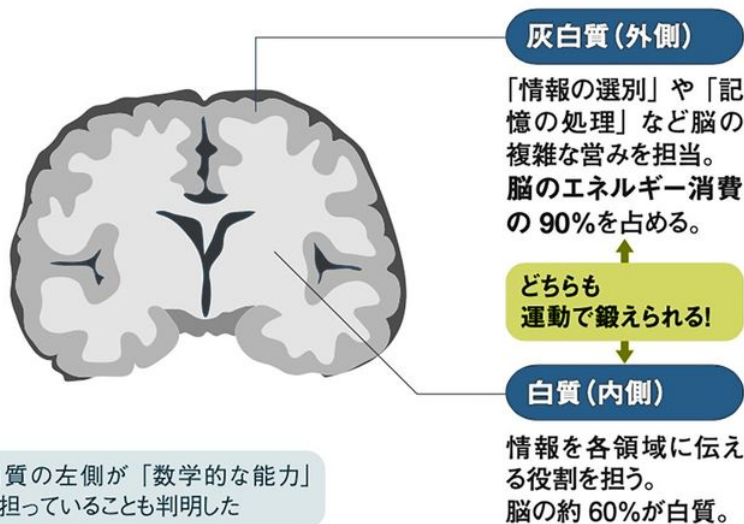
国立長寿医療研究センターが、日本人の食事パターンと脳の萎縮に関する調査研究を行い、脳組織のMRIで2年間の変化を観察した。

伝統的な日本食を摂取している女性では、西洋食を摂取している女性よりも「全灰白質」（大脳皮質）の**萎縮が少なかった**。
男性では、これらの関連性が認められず、性差が認められた。

健康な食事パターンとして、
全粒穀物(玄米食等)、魚介類、野菜、キノコ類、大豆製品、緑茶
の摂取量が多いことが明らかになった。
脳(灰白質)萎縮予防効果が認められたことは、「灰白質」が、「情報の選別」や「記憶の処理」などの脳の複雑な営みを担当することから、「**認知症**」の**予防効果**が期待される。「灰白質」の機能が、「**適度な運動**」で鍛えられることから、「**認知症**」の**予防**に散

脳の灰白質と白質

図表2 学習の舞台「肺白室」と「白質」



上図は、プレジデントオンラインー 2022/08/26 から引用した。

(投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像敬一：ケアネット（公開日：2024/03/21）を引用改変）