

臨床栄養から見た食のエビデンス

～ストレス解消、認知症対策などにおける食の意味～

講師：武田英二 先生（徳島大学名誉教授）

- **日時：平成28年6月24日（金）**
18:30～19:45（受付開始 18:00）
- **場所：アスト津／アストプラザ 4階『会議室1』**
- **定員：60名（定員になり次第、締切ります）**
- **参加（無料）：詳細はお問い合わせください**

一般社団法人奥伊勢バイオサイエンスセンター（BSC）は、地域振興の一助になればとの思いから、①バイオサイエンスとその技術を基盤にして、生物資源（バイオリソース）を有効活用する技術の研究・開発に関する事項、②生物資源の機能評価・分析並びにその委託・受託に関する事項、③人的資源（ヒューマンリソース）が関わる多分野での教育・研修に関する事項に取り組んでおります。今回は、奥伊勢BSCの教育・研修活動の一環として、小児科医にして栄養学に造詣の深い武田英二先生を講師にお迎えして、ストレス解消や認知症対策などにおける食の意味合いについて講演頂きます。

■ 武田英二 先生の紹介（栄養学に焦点を合わせて）

1974年徳島大学医学部卒、高松市民病院での小児科医師を経て、米国インディアナ大学医学部に留学（1978年）。帰国後、1992年病態栄養学教授、1999年栄養学科長。2003年には21世紀CEO「ストレス制御を目指す栄養学科」拠点リーダー、2004年臨床栄養学部門教授を歴任、2014年徳島大学名誉教授並びに「食と健康増進プロジェクト」特命教授。現在、徳島健祥会福祉専門学校校長として約1000人のフィールドで「食と認知症」の栄養学を実践しておられます。

■ 企画の概要（裏面の講演要旨もご参照ください）

労働安全衛生法に基づく「ストレスチェック制度」（従業員50名以上の全事業所）が、平成27年12月1日に施行されました。ところで、50名以下の事業所はもちろん、チェックを受けてストレス過多傾向の方々はどうすればよいのでしょうか。日頃から（生活習慣として）脳からストレスを消せる食事スタイルがあり、それが科学的根拠に基づいているのであれば、実践してみない手はありません。国立大学・医学部として日本で初めての栄養学科が徳島大学医学部に設置されました（1964年）。武田先生は以来、臨床栄養学教授として管理栄養士の養成にも尽力しておられます。先生のキーワードは「臨床栄養学/ストレス制御/認知症」で、著書に「脳からストレスを消す食事」（ちくま新書）があります。

お問合せ先

奥伊勢BSC事務局（辻製油株式会社内）

E-mail: s.takizawa@tsuji-seiyu.co.jp

FAX(059-231-9873)

主催：一般社団法人奥伊勢バイオサイエンスセンター（BSC）

共催：みえ食発イノベーション推進会議／地域研究支援部門

臨床栄養からみた食のエビデンス —ストレス解消、認知症対策などにおける食の意味—

徳島健祥会福祉専門学校（徳島大学名誉教授）
武田 英二

近年の日本ではうつ病などの精神的・心理的問題や認知症などの中枢神経疾患が増加している。長期の強いストレスはセロトニン作動性神経活性を低下させ、うつ病の発症に関与している。セロトニン受容体のアゴニストは食欲を低下させる。セロトニン受容体欠損マウスは多動とともに摂食量は増加し、加齢にともなう運動活動量低下、レプチン抵抗性内臓肥満を呈する。さらに老齢期ではインスリン抵抗性および耐糖能障害を示す。このように、メンタルヘルスは食環境や食生活の影響を強く受けている。

認知症の多くを占めるアルツハイマー病（AD）の予防因子として健康的食事パターン、葉酸摂取、コーヒー摂取、少量中等量アルコール摂取、また危険因子として、喫煙、肥満、動脈硬化、2型糖尿病などの生活習慣とくに食事との関係が指摘されている（Xu W, et al. J Neurol Neurosurg Psychiatry 86(12): 1299-1306, 2015）。肥満者は血管障害、インスリン抵抗性、グルコース代謝障害が関与し、ADの発症率は3倍である。BMIとウエスト・ヒップ比が高いほど加齢にともなう記憶力が著明である。とくに中心性肥満では認知障害が増加し、反対に体重減少により記憶力は改善する。

したがって、認知症の予防には生体代謝の恒常性を保つことが大切である。食物の過剰摂取によって記憶低下がすすみ、ブルーベリーやイチゴは認知機能低下を遅らせ、フラボノイド（抗酸化物）は脳や記憶力を守る。すなわち、身体および脳ともに機能が正しく発揮されるには種々の栄養が重要で、炭水化物、脂質、タンパク質のバランスが保たれば、記憶力も保たれる。とくに、脳の炎症を抑制するn-3系多価不飽和脂肪酸、血流を改善する血圧コントロール、血糖、コレステロールの適正化、有害な蛋白沈着を防ぐ運動、脳に栄養を与えるメディカルフード、低グリセミック・インデックス（GI）食、等が重要と考えられる。

このような視点からメンタルヘルスおよび認知機能を少しでも改善する栄養療法および食生活について栄養学の立場から概説する。