

認知症予防のための 食生活とは？



演者から

時光 一郎 先生

博士(医学)

人間総合科学大学 人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 学科長

人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科

健康栄養科学専攻 専攻長

ショートセミナー!

令和 3 年 8 月 18 日 (水) 12:30 - 12:50

お昼の時間帯に開催! らてとーく

Zoom (オンラインのテレビ会議システム)
にて開催します 参加費: 無料

認知症予防は超高齢化社会を迎えた日本において緊急の課題です。食生活と認知症発症との関係について明確にするため、老化促進マウスSAMP8を用いた高脂肪食負荷試験を行いました。更に食品として緑茶抽出物に注目し、その予防効果について検討を行いました(*Nutrients* 2019)。

研究では、SAMP8において対照マウスに比し有意な脳重量の低下が認められ、高脂肪食摂取による低下傾向が示唆されました。また、緑茶抽出物摂取により高脂肪食摂取による脳重量低下の有意な抑制が認められました。記憶学習機能やアミロイド-βの沈着量においても同様の変動が認められました。機構解析として、酸化ストレスやシナプス関連因子の変動についても報告しています。これらより、認知機能低下に対する高脂肪食の加速効果および緑茶抽出物の抑制効果が示唆されました。

本モデルは認知症予防のための様々な生活要因の探索に活用されています。認知症予防のためには、食事だけではなく運動、睡眠、更にはストレス対策など生活習慣全体を見直すことが重要と思われます。生き生きと活躍する元気な高齢者が増えることを期待したいと考えます。

E-mail (ishas@human.ac.jp) もしくは
web からお申し込みください。



QRコード



Webからのお申込: QRコード、もしくは[日本心身健康科学会 ホームページ](http://www.jshs.jp)のトップ画面に掲載されている「心身健康科学サイエンスカフェ開催のお知らせ」より参加フォームにてお申込み下さい。

主催: 人間総合科学 心身健康科学研究所
共催: 人間総合科学大学・日本心身健康科学会