

抗加齢の 食習慣

Vol.
4



白澤 卓二

白澤抗加齢医学研究所所長 医学博士

【しらすわ・たくじ】1958年神奈川県出身、1982年千葉大学医学部卒業。東京都老人総合研究所を経て2015年まで順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。著書は『100歳までボケない101の方法』（文春新書／2010年）『老いに克つ』（ベスト新書／2011年）など200冊を超える。

2005年8月30日、オランダで115歳と62日を生きた女性、ヘンドリック・ヴァン・アンデル・シッパーさんが亡くなった。「研究に役立つのなら、死後解剖してください」というシッパーさんの生前の申し出により、実際に彼女が亡くなった後解剖が行われ、その結果が医学雑誌に公表された。シッパーさんの脳には老化の兆候が全くなく、記憶を司る海馬の萎縮も認められなかった。

生前、シッパーさんは毎日の食卓にニシンを欠かしたことがなかった。オランダでは新鮮なニシンは生のまま、塩漬けにしたニシンもタマネギのスライスを添えて食べている。ニシンに含まれている不飽和脂肪酸はオメガ3脂肪酸と呼ばれ、うつを予防し認知機能を改善する効能が報告されブレインフードと呼ばれている。さらにニシンは噛み応えがある魚なので、シッパーさんは毎日の食卓で何回も噛むことを習慣化していた。

最近では、咀嚼^{そしやく}それ自体に認知機能を保つ働きがあることも明らかとなった。神奈川歯科大学の小野弓枝准教授は、被験者に2分間チューインガムを噛ませた後、機能的磁気共鳴画像（fMRI）を使って脳の活性化部位を調べたところ、高齢者は記憶活動に伴う海馬の活動領域が拡大していることが分かった。

実際、若者と高齢者にガムを噛みながら記憶テスト

を受けてもらうと、若者はガムを噛んだ時も噛まなかった時も、正答率の差に明らかな効果が見られなかった。一方、高齢者の場合は、ガムを噛むことが正答率の上昇に一定の効果を与えると推定された。咀嚼を習慣化している人の認知機能が保たれている理由の一つが解明された。

つまり咀嚼は、高齢期に低下する感覚入力を補い、錆び付いた神経回路を活性化する「脳のジョギング」のようなものなのだ。最近の食品は食べやすくするために軟らかく調理されているので、数回噛むと飲み込めてしまう。現代人は咀嚼する食習慣そのものを失ってしまったようだ。タコ・イカ・肉・ゴボウ・切り干し大根・根菜・雑穀など、噛み応えのある食材を選ぶことも重要だ。

咀嚼は認知機能を保つ脳のジョギング

