

# 館長だより

山形県産業科学館

令和7年10月30日(木)

発行 館長 加藤 智一

## キノコに含まれる抗酸化物質



近年、食生活と認知症の関連性に注目が集まる中、キノコに含まれる天然成分「エルゴチオネイン」が認知症リスクを低下させる可能性があるという研究成果が発表された。これは、九州大学の小原知之准教授率いる研究チームが実施した大規模な疫学調査によるものであり、国際学術誌『Psychiatry and Clinical Neurosciences』に掲載されました。

研究は、日本全国の65歳以上の高齢者1344人を対象に、11年間にわたって追跡調査を行ったものです。対象者の血清中のエルゴチオネイン濃度を測定し、その数値と認知症の発症リスクとの関連性を分析しました。結果として、血中エルゴチオネイン濃度が高い人ほど、認知症の発症率が低い傾向が見られました。特に、アルツハイマー型認知症の発症率において顕著な差が確認されたといえます。

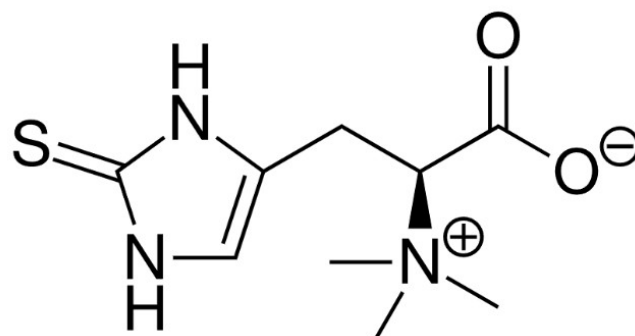
エルゴチオネインは、キノコ類に豊富に含まれるアミノ酸の一種で、強力な抗酸化作用を持ちます。人間の体内では合成できないため、食事から摂取する必要があります。マッシュルームやエリンギ、シイタケなどのキノコ類が主な供給源です。抗酸化物質は、細胞の酸化ストレスを軽減し、老化や神経変性疾患の進行を抑える働きがあるとされています。

研究では、年齢、性別、血圧、血糖値、コレステロール値、運動習慣などの要因を調整した上でも、エルゴチオネイン濃度と認知症リスクの関連性が一貫して認められました。また、野菜の摂取量との関係も調査されましたが、野菜の摂取量にかかわらず、エルゴチオネイン濃度が高い人は認知症リスクが低

いという結果が得られました。

特に、認知症予防においては「食事の質」が果たす役割を再認識させるものであり、今後の高齢者の健康政策や食育にも影響を与える可能性があります。

一方、筑波大学の青木鐘子氏らによる別の研究では、日本人女性を対象にした前向きコホート研究が行われ、キノコの摂取量と認知症発症リスクとの間に逆相関が認められています。この研究では、1985年から1999年にかけて心血管リスク調査に参加した40～64歳の地域住民3750人を対象に、平均16年間の追跡調査が実施されています。結果としては、キノコの摂取量が多い女性ほど、認知症の発症率が低い傾向が示されています。特に、脳卒中の既往歴がない場合において、キノコ摂取量が15g/日以上女性は、摂取していない女性と比べて認知症発症リスクが約45%低下するという結果が得られています。これらの研究は、キノコが持つ栄養的価値だけでなく、認知機能の維持や老化予防における可能性を示唆しています。今後、エルゴチオネインを含む食品の摂取が、認知症予防の一環として推奨される可能性もあるでしょう。ただ勘弁してほしいのは、テレビの通販コーナーに頻繁に登場するような、怪しい健康食品の仲間入りだけはやめていただきたい。



### 武田信玄の名言

武田信玄といえば「人は城、人は石垣、人は堀、情けは味方、仇は敵なり」で有名な武将ですが、他にも多くの名言を世に残しています。

- ・「三度ものを言って、三度言葉の変わる人間は、嘘をつく人間である」
- ・「甘柿も渋柿もともに役立てよ」
- ・「戦は40前なら勝つように、40過ぎたら負けなようにするべきだ」
- ・「自分のしたい事より嫌な事を先にせよ」等 現代にも通じる経営哲学を感じませんか。