

「こんなカワイイ子がなぜ?」これぞ日本文化の粹! 時代を映す鏡だ **「カラミは恋愛です」**

小林ひとみ / 秋元ともみ / 代々木忠  
斉藤唯 / 小沢奈美 / **星野ひかる** / 樹まり子  
桜樹ルイ / 村西とおる / 加藤鷹 / 朝岡実嶺  
森川いづみ / **白石ひとみ** / 浅倉舞  
夕樹舞子 / 小室友里 / **森下くるみ**  
草瓜純 / チョコボール向井 / 冨島奈緒

# AV全史

豊丸 / 卑弥呼 / 小嶋美愛 / **松坂季実子**  
太賀麻郎 / 南波杏 / 夏目ナナ / 憂木瞳  
**及川奈央** / 穂花 / **蒼井そら**  
早坂ひとみ / 小沢菜穂 / 吉沢明歩 / Rio  
牧原れい子 / **川奈まり子** / 溜池ゴロー  
高橋がなり / 松本まりな / 沙羅樹

「やっぱり疑似じゃなく本番」永久保存版 愛と青春の16P大特集 **「ハメ撮りできなくて監督か!」**

**ア然! ポー然!** 禅も相撲も剣道も寿司も **何でも韓国起源** 2011 OCT. 10.28  
オリジナル自大主義を嘆う

特別定価 **400yen**

緊急大特集

あのレストラン大卒業式典「感動の名スピーチ」全文掲載  
**奇人変人悪人伝説**  
天才ステイブ・ジヨブズ



**怒号飛び交う小沢記者会見**  
「目を背けたくなくなる国家の恥」上杉隆  
**必読! バカ田大学・学長が大反論「これこそが教育だ」**  
と名指しされた日本橋学館大学  
仰天! 後藤田正純あのお持ち帰りホステスが整形・改名・銀座復帰の「ド根性」  
大反響「血の相剋」戦後実録 暴力団抗争史「溝口敦」

オーバー70世代が  
涙の回想 あれが私の  
最後のSEXだった  
格安官舎、利権年金、退職金5回ほか  
**増税官僚の  
優遇家計簿  
大公開**  
怒れ!  
納税者

本誌が独断で考えた  
**紅白歌合戦**  
出演メンバー表

で  
様  
陰  
大  
人  
気  
!

# ボケ ない 道

100歳まで現役バリバリ

BOKENAIDŌ

15

白澤卓二

順天堂大学教授



イラストレーション/川村 易



## ボケ封じには緑茶と玄米が効く!

先日、第5回認知症サプリメント研究会が開催された。研究会を主催したのは、順天堂大学大学院、認知症診断・予防・治療学の田平武教授。アルツハイマー病ワクチンの開発に関して第一人者である田平教授は「高齢化のスピードが速い日本では、寝たきり高齢者の増加に歯止めがかからない状況ですが、アルツハイマー病ワクチンの臨床応用には、まだ10年も20年も時間が必要。目の前の患者のためにも、サプリメントや機能性食品などのすぐに応用可能な方法でアルツハイマー病を予防したい」と、研究会を2年前に設立した。

今回も、50人以上の臨床家や栄養学の研究者などが集まり、認知症の予防効果が認められるサプリメントや機能性食品に関する活発な議論が交わされた。

これまでに、日本茶に含まれる茶カテキンやウコンに含まれるクルクミン

はアルツハイマー病を予防できる効果が既に実証されているが、佐賀女子短大の長谷川亨名誉教授は、緑茶を飲んでいる人にアルツハイマー病が少ないことに注目。緑茶を飲んでいて人の血液はホモシステイン酸という神経毒性物質の血中濃度が低いことを発見した。

ホモシステインは血液中のアミノ酸の一種で、心筋梗塞や動脈硬化の危険因子として知られている。別名「悪玉アミノ酸」と呼ばれているが、酸化ストレスが加わることで毒性をもつホモシステイン酸に変わる。ホモシステイン酸は年をとると腎臓からの排泄が悪くなるので、高齢期には血中濃度が上昇してくるのだ。しかし6人の認知症患者にお茶の葉を食事に加え1か月間摂取させたところ、血中ホモシステイン酸の濃度が下がり、認知機能が明らかに改善したのである。

また、米ぬか(玄米)から抽出された天然のポリフェノールのフェルラ酸に、アルツハイマー病患者の認知機能の低下を抑える効果があることが臨床研究の結果、明らかとなった。国立病院機構菊池病院の木村武実臨床研究部長は、フェルラ酸と食用ハーブであるガーデンアンゼリカ抽出物を成分としたサプリメント「フェルガード」に妄想、幻覚、易刺激性、行動異常などの興奮性症状を抑える働きがあることを報告。認知症患者を抱える家族にとって、本人の物忘れより、妄想、幻覚、行動異常や夜の徘徊などが「厄介」な症状になっているが、米ぬかサプリメントの「厄介」な症状を緩和する効果が認められた。これは認知症患者を抱える家族にとって大きな福音となっている。

「ズームイン!!朝!」の英会話で人気を博したウィッキーさんも一時認知症になりかけたが、「フェルガード」の摂取を開始してから、認知機能が改善し今では完全に仕事に復帰した。その元気な姿は上掲写真の通りだ。

今回の研究会では、フェルラ酸が含まれている玄米やホモシステイン酸を抑える緑茶といった日本人古来の食材にボケを封じる機能成分が確認され、食生活を見直す時期に来ていることを再確認した。