

作成番号:0240

=====

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

=====

号数:2025-240

内容:高齢女性における総野菜摂取量と老年性認知症リスクとの関連

出典:Specific vegetable types are associated with lower long-term risk for late-life dementia: the Perth Longitudinal Study of Aging Women.

Food & function. 2024 Oct 28;15(21);10885-10895.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39415719/>

オーストラリア・エディスコーワン大学の研究者らは、オーストラリアの高齢女性において野菜摂取と長期の老年性認知症リスクとの関連を調査し、その結果を Food & Function 誌 2024 年 10 月 28 日号に報告した。

70 歳以上の高齢女性 1,206 人において、食物摂取頻度調査票を使用して、野菜の総摂取量、野菜の種類別摂取量(黄/オレンジ/赤い野菜[YOR]、アブラナ科、ネギ科、緑色の葉野菜[GLV]、豆類)を推定した。老年性認知症は、80 歳以降に発症するすべての認知症と定義した。14.5 年間のフォローアップ期間中(約 15,134 人年)の、老年性認知症イベントは 207 件(17.2%)、老年性認知症による入院は 183 件(15.25%)、死亡は 83 件(6.9%)であった。野菜総摂取量が多い女性では、老年性認知症による死亡リスクが 39%低下した。黄/オレンジ/赤い野菜:YOR 摂取量が多い女性は、老年性認知症イベント(47%)、入院(46%)、死亡(50%)のリスクが一貫して低く、ネギ科の摂取量が最も多い女性は、老年性認知症イベント(36%)、死亡(49%)のリスクが低かった。緑色の葉野菜:GLV 摂取量が多い女性では、老年性認知症による死亡が 45%低下していた。

認知症予防に対し、野菜総摂取量は重要であるが、老年性認知症リスクを考慮すると、ネギ科、緑色の葉野菜、とくに黄/オレンジ/赤い野菜が最も有用であることが示唆された。



Created using BioRender.com