

高脂肪のチーズやクリームは認知症リスクの低下と関連する

認知症の予防を考えたとき、食事は対策可能な要因の一つです。乳製品と認知症の関連については議論が続いており、特に脂肪含有量の違いによる影響は明らかになっていません。こうした中、スウェーデンの地域住民を対象にした前向きコホート研究から、脂肪含有量の異なる乳製品の摂取と認知症リスクとの関連が解析され、その結果が2026年1月のNeurology誌に掲載されました¹⁾。この研究では、「大規模な長期追跡調査から、脂肪分の多いチーズやクリームは認知症リスクの低下と関連することが示された」としています。

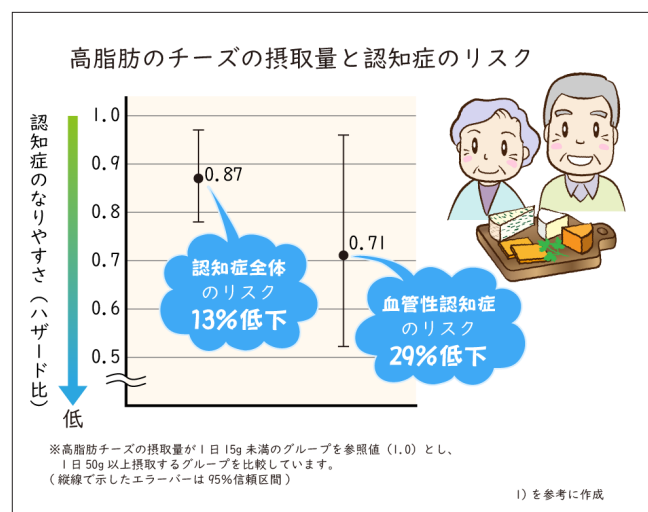
乳製品に含まれる脂肪分は「脳の健康」に役立つか？

認知症の予防を考える場合、そのリスク要因を見直すことが重要であり、食事は対策可能な要因の一つです。乳製品と認知症の関連については議論が続いており、特に脂肪含有量の違いによる影響は明らかになっていません。そこで、スウェーデンの疫学調査「マルメ食事・がん研究(MDC)」のデータを用いて、乳製品の摂取と認知症リスクとの関連を検討しました²⁾。

北欧の長期大規模調査で明らかになった高脂肪チーズの力

地域住民を対象とする前向きコホート研究MDCでは、1991～1996年に45～73歳の参加者27,670名(男性10,883名、女性16,787名、平均58.1歳)を登録し、7日間の食事記録、食物摂取頻度調査票(FFQ)への回答(過去1年間の食品摂取頻度)、面談調査により、食事内容を評価しました。乳製品は、牛乳(脂肪分2.5%以上/未満で高脂肪品と低脂肪品に分類、以下同様)、発酵乳(2.5%以上/未満)、チーズ(20%以上/未満)、クリーム(30%以上/未満)、バターに分類しました。全国の医療機関を通じた患者登録に基づいて認知症の有無を2020年末まで追跡調査し、2014年末までに診断された認知症はアルツハイマー型認知症や血管性認知症などのサブタイプに分類しました。それぞれの乳製品の摂取量順に4つのグループに分け、年齢・性別・生活習慣・食事全体の質・他の乳製品の摂取量などの影響を考慮したうえで、認知

症のなりやすさ(ハザード比:HR)を算出しました。2020年末まで(追跡期間の中央値24.9年)に認知症は3,208名に認められました。高脂肪品に分類されるチーズを1日50g以上摂取するグループは、摂取量15g未満のグループと比べて認知症全体のリスクが13%低く(HR:0.87)、血管性認知症のリスクが29%低い(HR:0.71)結果になりました。高脂肪クリームを1日20g以上摂取するグループも、これを全く摂取しないグループと比べて認知症全体のリスクが16%低い結果でした(HR:0.84)。さらに、アルツハイマー型認知症のリスクと関連するアポE4遺伝子型を持たない人々では、高脂肪チーズの摂取量が多いほど、アルツハイマー型認知症のリスクが低くなりました(HR:0.87)。一方、脂肪分の少ないチーズ・クリーム、牛乳(高脂肪/低脂肪のどちらも)、発酵乳(ヨーグルト等)、バターの摂取量と、認知症全体のリスクとの関連は認められませんでした。



従来の常識をアップデート おいしさと健康は両立できる

チーズは飽和脂肪酸が多いことへの懸念から摂取を控えるべき食品の一つに挙げられることもありましたが³⁾、近年の研究では、チーズに含まれる脂肪は血中脂質に悪影響を及ぼさないことや⁴⁾、チーズの摂取が認知症のリスク因子である糖尿病や高血圧のリスク低下と関連することが報告されています^{5,6)}。今回の研究で高脂肪のチーズに認知症リスク低下との関連が認められた背景には、脂肪含有量の違いの他に、他の栄養素(ビタミンK2等)や食品マトリクス(食品の複雑な構造体のなかで様々な成分や栄養素が物理的・化学的に互いに影響し合うこと)に違いがあると著者らは考察しています⁷⁾。この研究は観察研究なので「脂肪分の多いチーズやクリームが認知症を予防する」という因果関係を証明するものではありません。また、スウェーデンの特定の集団のみを対象としたもので、この結果が他の国の人々にもそのまま当てはまるとは限りません。したがって解釈には注意が必要ですが、今回の大規模な長期追跡調査から、高脂肪のチーズやクリームは認知症リスクの低下と関連することが示されました。

近年、乳脂肪が持つ新たな健康栄養機能が次々と明らかとなり、乳脂肪が「健康に良くない飽和脂肪酸の塊」という認識は変わりつつあります。この研究成果もそのような乳脂肪に対する新しい認識を支持するものです。牛乳乳製品特有の食品マトリクス(乳マトリクス)の解明も含め、今後のさらなる研究が期待されます。

注：低脂肪のカッテージチーズやリコッタチーズ、モッツァレラチーズを除き、ほとんどのナチュラルチーズやプロセスチーズはこの研究でいう「高脂肪チーズ」に相当します。

(一般社団法人Jミルク)

参考文献)

1. Du Y, Borne Y, Samuelsson J, Glans I, Hu X, Nagga K, Palmqvist S, Hansson O, Sonestedt E. High- and Low-Fat Dairy Consumption and Long-Term Risk of Dementia: Evidence From a 25-Year Prospective Cohort Study. *Neurology* 2026; 106(2): e214343.
2. Berglund G, Elmstahl S, Janzon L, Larsson SA. The Malmö Diet and Cancer Study. Design and feasibility. *J Intern Med* 1993; 233(1): 45-51.
3. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimers Dement*. 2015;11(9):1015-1022.
4. Nilsen R, Hostmark AT, Haug A, Skeie S. Effect of a high intake of cheese on cholesterol and metabolic syndrome: results of a randomized trial. *Food Nutr Res* 2015; 59: 27651.
5. Hu MJ, Tan JS, Gao XJ, Yang JG, Yang YJ. Effect of cheese intake on cardiovascular diseases and cardiovascular biomarkers. *Nutrients* 2022; 14: 2936.
6. Yang Y, Wang X, Yang W. Exploring the influence of cheese consumption on blood metabolites: implications for disease pathogenesis, with a focus on essential hypertension. *J Dairy Sci* 2025; 108(1): 119-135.
7. Thorning TK, Bertram HC, Bonjour JP, et al. Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: current evidence and knowledge gaps. *Am J Clin Nutr* 2017; 105(5): 1033-1045.