

高脂肪のチーズが認知症リスクの低下と関連する！

生活習慣の改善など、認知症予防にはいろいろな対策が提案されていますが、その中でも食事は比較的取り組みやすい対策の一つといえるでしょう。食事と認知症の関係について行われた研究で、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という結果が発表されました。

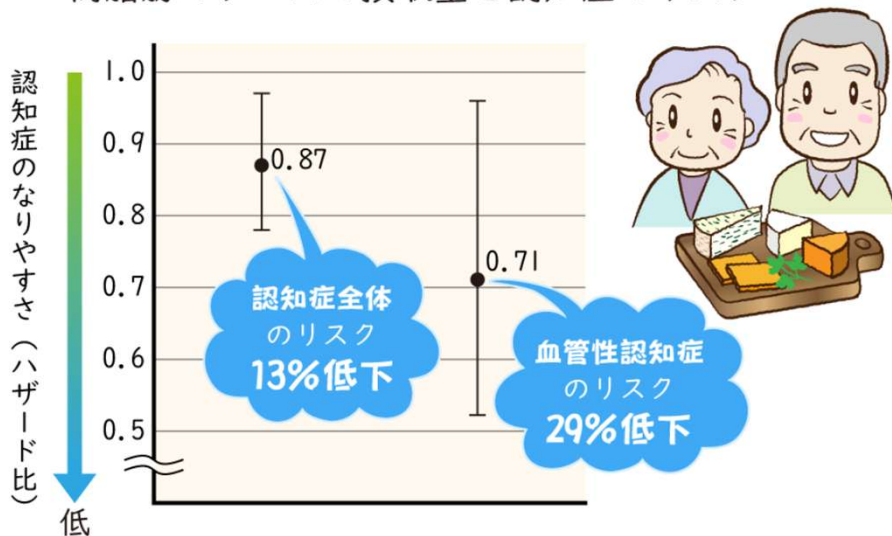
スウェーデンで行われたこの研究では、約2万8千人を対象に20年以上にわたる追跡調査が行われ、食習慣と認知症の関係が調べられました。その結果、脂肪含量が20%以上※のチーズを1日50g以上摂取するグループは、摂取量15g未満のグループと比べて、認知症全体のリスクが13%低く、血管性認知症に限ると29%リスクが低いという結果になりました。また、高脂肪(脂質含量30%以上)のクリームを1日20g以上摂取するグループも、全く摂取しないグループと比べて認知症全体のリスクが16%低いという結果が出ています。

飽和脂肪酸の多いチーズは摂取を控えたほうが良いと言われることもありますが、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、チーズの摂取が、認知症発症と関連のある糖尿病や高血圧のリスクを下げるという報告がされています。

近年、乳脂肪が持つ新たな健康栄養機能が次々と明らかになっています。そのまま召し上がるだけでなく、朝食のトーストにのせたり、サラダに添えたりといった「ちょい足し」も含め、風味豊かなチーズをもっと食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

※ 低脂肪のカッテージチーズやリコッタチーズ、モッツアレラチーズを除き、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」です。

高脂肪のチーズの摂取量と認知症のリスク



※高脂肪チーズの摂取量が1日15g未満のグループを参照値(1.0)とし、1日50g以上摂取するグループを比較しています。
(縦線で示したエラーバーは95%信頼区間)

1) を参考に作成

さらに詳しくお知りになりたい方はこちらへ
ACADEMIC RESEARCH
Update Vol.64



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.