

LE OFF DE LA GUERRE FILLON-SARKOZY

Le Point

# Le Point

www.lepoint.fr Hebdomadaire d'information du jeudi 18 juillet 2013 n°2131

L 13780 - 2013 - P - 3,40 €

## Ils nous protègent LES 30 ALIMENTS conseillés par la science



Saint-Malo : maisons de rêve

今週号の **Le Point** (18 juillet 2013)に健康的な生活を送るための食事について特集されています。

医学論文を交えながら要点をまとめてみました。参考になるヒントが少しでもありますと幸いです。

文責：植村 健



あたたかさを手から手へ

〒890-0014 鹿児島市草牟田 1-4-7

医療法人 康成会 植村病院

城山老健施設

[www.kouseikai-uemura.jp](http://www.kouseikai-uemura.jp)

To serve our clients and the community  
by providing optimal healthcare services

## Les 5 règles d'or pour une santé de fer

1

Ne pas fumer

2

Demeurer mince autant que possible

3

Manger quotidiennement 7 à 10 fruits, légumes, légumineuses, céréales entières (le fameux régime crétois)

4

Avoir au moins trente minutes d'activité physique par jour

5

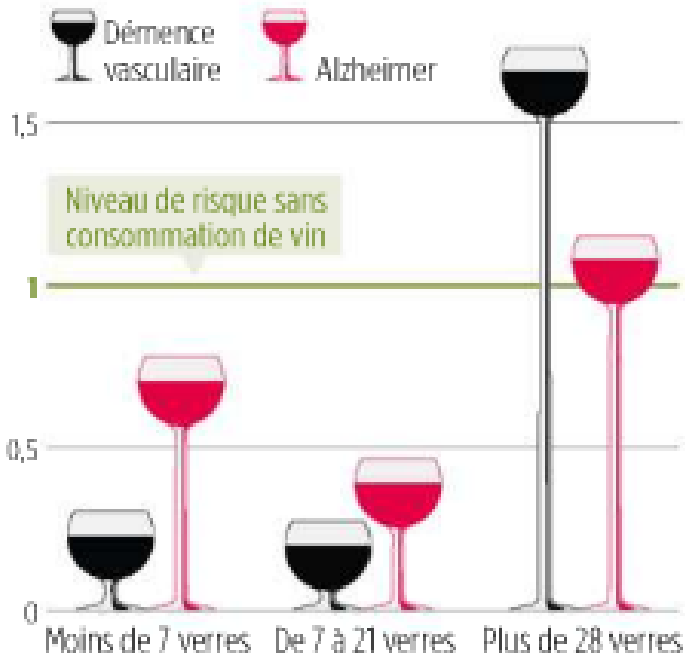
Réduire sa consommation de produits industriels souvent trop riches en gras, sucre et sel, ainsi que de plats marinés, fumés ou frits.

## 健康的な生活を送るための鉄則

1. 禁煙
2. 体重が増えないよう維持
3. 果物、野菜、豆類、穀類をよく摂取する 7-10 種類
4. 毎日30分以上の運動を心がける
5. 過度の脂っこい食べ物、砂糖、塩分を少なくし、マリネ、燻製、揚げ物も少なめに

## Vin et cerveau

Impact de la consommation hebdomadaire de vin rouge sur le risque de démence



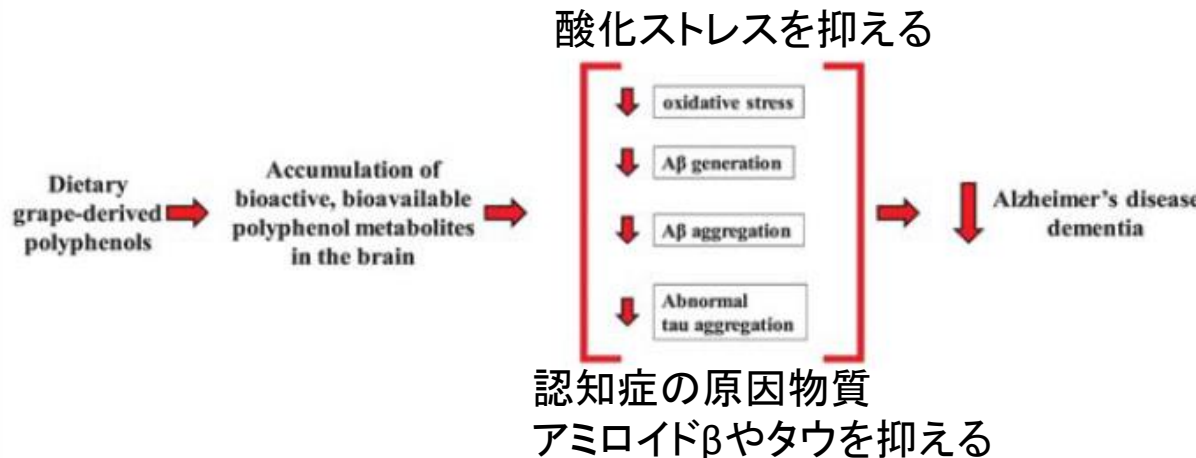
## ワインと認知症リスクの関係

適度は良いが、飲みすぎ(1週間に28杯以上)は認知症リスクが高まる。

### 論文から

### 適度の赤ワイン

(ポリフェノール)が認知症の発症を予防する仕組み



Planta Med 2012; 78(15): 1614-1619  
DOI: 10.1055/s-0032-1315377

Reviews

Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Novel Role of Red Wine-Derived Polyphenols in the Prevention of Alzheimer's Disease Dementia and Brain Pathology: Experimental Approaches and Clinical Implications

Giulio Maria Pasinetti

# 論文より:アルツハイマー型認知症を発症させる危険因子

## Enfermedad de Parkinson y enfermedad de Alzheimer: factores de riesgo ambientales<sup>☆</sup>

J. Campdelacreu

Servicio de Neurología, Hospital Universitari de Bellvitge, L'Hospitalet de Llobregat, España

Recibido el 23 de enero de 2012; aceptado el 15 de abril de 2012

Tabla 1 Factores de riesgo más importantes para EA

	EA
Aumentan riesgo, evidencia fuerte	Pesticidas HTA (edad media) Colesterol (edad media) Hiperhomocisteinemia Tabaco TCE grave
Aumentan riesgo, evidencia débil	Aluminio (agua potable) CEM (redes eléctricas) DM e hiperinsulinemia Obesidad (edad media) Alcohol (excesivo) Anemia crónica
Reducen riesgo, evidencia fuerte	Alcohol (moderado) Ejercicio físico THS (perimenopáusica) Reserva cognitiva
Reducen riesgo, evidencia débil	Dieta mediterránea Café AINE

殺虫剤  
高血圧  
脂質異常症  
喫煙  
糖尿病  
肥満  
アルコール多飲  
貧血  
頭部外傷  
うつ病

悪化させる因子

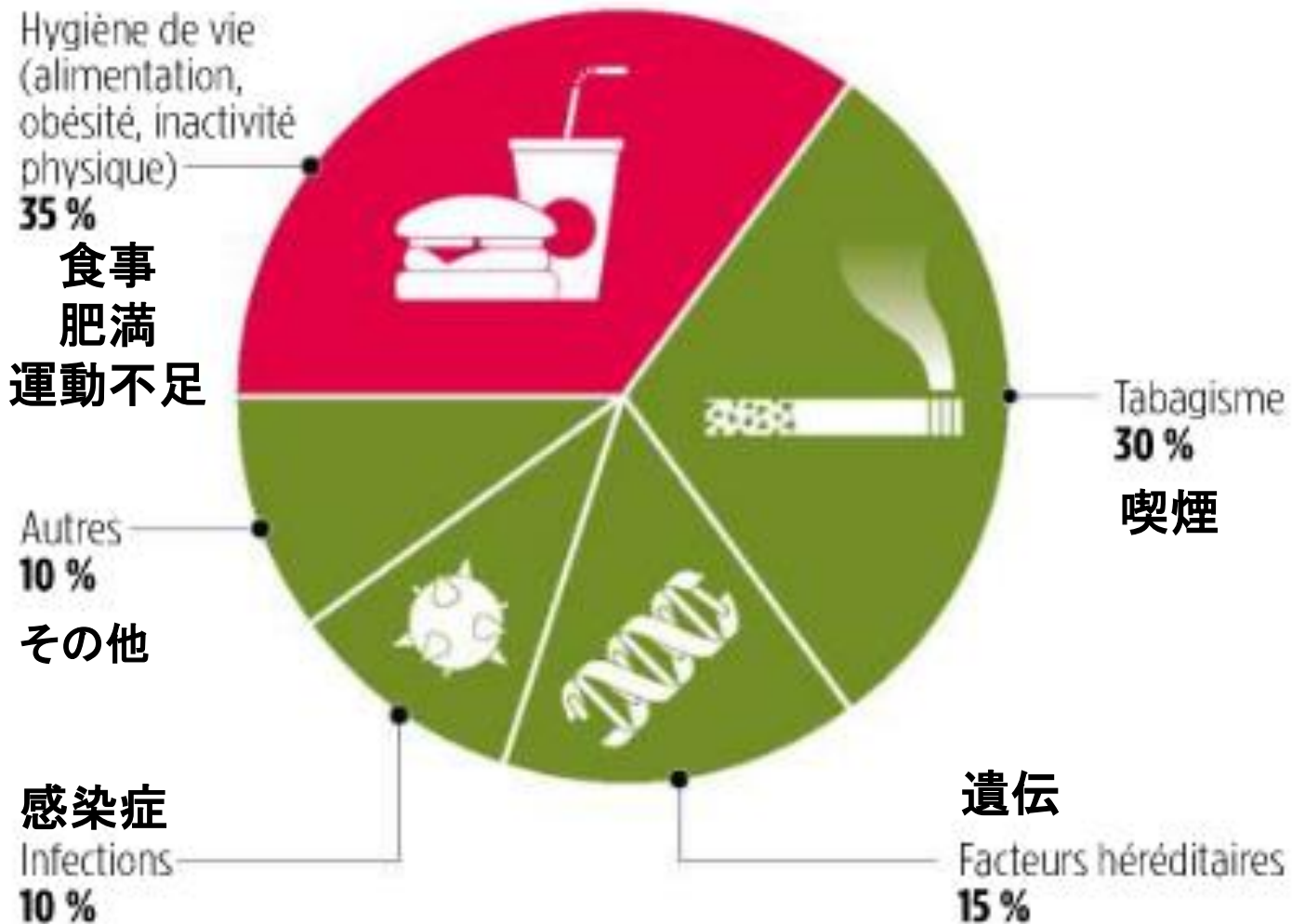
少量のアルコール  
運動  
ホルモン補充療法  
地中海食  
コーヒー

進行させない因子

# がんの危険因子

## Prévenir le cancer

Facteurs de risques en %



# ブロッコリーはお腹の掃除係

## EN COUVERTURE

### Ménager son estomac et ses intestins

*Brocoli, épinard, alliacées (ail, oignon, poireau, ciboulette, échalote)...*

Son pouvoir, le brocoli le tient de sa molécule, le sulforaphane, dont les chercheurs ont découvert qu'il possédait une activité antibactérienne. Il est le seul capable de faire la peau à l'*Helicobacter pylori*,

une bactérie qui infecte la paroi de l'estomac. En prenant 70 grammes quotidiennement de brocolis pendant deux mois, des volontaires porteurs de la bactérie ont fait diminuer sa concentration de 40%. Dénommé le « balai de l'estomac », en raison de ses effets sur la digestion, l'épinard, déjà utilisé au Moyen Age pour soigner les douleurs d'estomac, concentre

de fortes doses de fibres, de vitamines, d'oméga-3 et de phytochimiques comme les flavonoïdes et les caroténoïdes, qui en font un puissant antioxydant. Dernièrement, les études se sont multipliées, montrant qu'il inhibait également la croissance des cellules cancéreuses. Consommés régulièrement, ail et oignon préviennent les risques de cancer de l'estomac.



ブロッコリーに含まれる **sulforaphane** はヘリコバクターピロリ菌を減少させる。  
中世よりほうれん草が腹部症状に使われてきた。  
にんにくや玉ねぎも腹部のがんの予防効果がある。

# 論文より： がんは食事で予防できるのだろうか？

Cite this as: Swiss Med Wkly. 2011;141:w13250

## Diet and cancer

Andreas Wicki<sup>a,b</sup>, Jörg Hagmann<sup>c,\*</sup>

- Obesity leads to a limited but real increase of cancer risk and mortality, possibly due to an over-stimulation of mTOR-related pathways. Minimising those stimuli by limiting calorie-intake and the number of meals eaten per day is recommended.
- Alcohol is a carcinogen and increases cancer incidence and mortality.
- Consumption of fat or meat *per se* (independent of total calorie intake) probably does not increase the risk.
- Increasing the consumption of tea, coffee, fruits or vegetables is not expected to impact significantly on cancer rates, at least not in well-nourished populations.
- There is currently no compelling evidence that supplementing vitamins, antioxidants or other micronutrients reduces cancer incidence.

2011年のレビューより

肥満、アルコールは発がんが高まり、生命予後が短くなる。

脂肪や肉を摂取してもがんの発症は増加しない。

健常人には紅茶、コーヒー、果物、野菜をより摂取してもがんの発症は抑えられない。

ビタミンや抗酸化剤を補ってもがん発症リスクを減らさない



## うつ状態にならないように

食事：くるみ、栗、鮭、鯖、ニシン、いわしなど

### うつ病治療の基本

- ・ 十分な休養、睡眠
- ・ カウンセリング
- ・ 内服治療

## Echapper à la dépression

*Fruits à coques (noix, noisette, châtaigne, noix de pécan...), poissons gras (saumon bio ou sauvage, maquereau, hareng, sardine...).*

- ・ 早めの受診が大切

興味がわかない、疲れやすい、不眠、イライラが強いなどの症状が2週間以上続くようでしたらお近くのメンタルクリニックを受診してください。



# 疲労回復のための食事



## Lutter contre la fatigue

*Fruits rouges (cerise, groseille, cassis, fraise...), légumes à feuilles (épinard, cresson...), fruits secs, thym, persil...*

Pour être en forme, il est conseillé de faire le plein de fruits rouges aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Même effet coup de fouet avec les légumes à feuilles, riches en fer, et les fruits secs, riches en magnésium. Ne pas oublier le thym, aux propriétés dynamisantes, et le persil, à forte teneur en vitamine C.

さくらんぼ、スグリ、カシス、イチゴ

ほうれん草、クレソン

乾燥させた果物、タイム、パセリ など

もし疲労がなかなか取れない場合は  
念のため医療機関を受診してください。

- Chronic heart disease
- Psychiatric illnesses
- Thyroid disease
- Connective tissue diseases
- Chronic anemia
- Neoplastic disease
- Chronic infections (eg, AIDS)
- Endocrine diseases (eg, Addison disease)
- Inflammatory bowel disease
- Drug abuse
- Liver disease
- Renal disease

鑑別疾患

心疾患

精神疾患

甲状腺疾患

膠原病

慢性貧血

慢性炎症

肝腎疾患 等

# 論文より:トランス不飽和脂肪酸はうつ病の危険因子

## Dietary Fat Intake and the Risk of Depression: The SUN Project

Almudena Sánchez-Villegas<sup>1,2\*</sup>, Lisa Verberne<sup>1,3</sup>, Jokin De Irala<sup>2</sup>, Miguel Ruiz-Canela<sup>2</sup>, Estefanía Toledo<sup>2</sup>, Lluís Serra-Majem<sup>1</sup>, Miguel Angel Martínez-González<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Clinical Sciences, University of Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria, Spain, <sup>2</sup> Department of Preventive Medicine and Public Health, University of Navarra, Pamplona, Spain, <sup>3</sup> Division of Human Nutrition, Wageningen University, Wageningen, The Netherlands

### Abstract

Emerging evidence relates some nutritional factors to depression risk. However, there is a scarcity of longitudinal assessments on this relationship.

**Objective:** To evaluate the association between fatty acid intake or the use of culinary fats and depression incidence in a Mediterranean population.

**Material and Methods:** Prospective cohort study (1999–2010) of 12,059 Spanish university graduates (mean age: 37.5 years) initially free of depression with permanently open enrolment. At baseline, a 136-item validated food frequency questionnaire was used to estimate the intake of fatty acids (saturated fatty acids (SFA), polyunsaturated fatty acids (PUFA), *trans* unsaturated fatty acids (TFA) and monounsaturated fatty acids (MUFA) and culinary fats (olive oil, seed oils, butter and margarine). During follow-up participants were classified as incident cases of depression if they reported a new clinical diagnosis of depression by a physician and/or initiated the use of antidepressant drugs. Cox regression models were used to calculate Hazard Ratios (HR) of incident depression and their 95% confidence intervals (CI) for successive quintiles of fats.

**Results:** During follow-up (median: 6.1 years), 657 new cases of depression were identified. Multivariable-adjusted HR (95% CI) for depression incidence across successive quintiles of TFA intake were: 1 (ref), 1.08 (0.82–1.43), 1.17 (0.88–1.53), 1.28 (0.97–1.68), 1.42 (1.09–1.84) with a significant dose-response relationship ( $p$  for trend = 0.003). Results did not substantially change after adjusting for potential lifestyle or dietary confounders, including adherence to a Mediterranean Dietary Pattern. On the other hand, an inverse and significant dose-response relationship was obtained for MUFA ( $p$  for trend = 0.05) and PUFA ( $p$  for trend = 0.03) intake.

**Conclusions:** A detrimental relationship was found between TFA intake and depression risk, whereas weak inverse associations were found for MUFA, PUFA and olive oil. These findings suggest that cardiovascular disease and depression may share some common nutritional determinants related to subtypes of fat intake.

## トランス脂肪酸

## Trans-fatty acids

Trans-fatty acids are found in fried foods, commercial baked goods, processed foods and margarine



# 骨を強くする食事

## Renforcer ses os

*Algues (nori, wakamé, kombu...), légumes verts, persil, radis noir... Une femme sur trois et un homme sur dix seront touchés par l'ostéoporose après 55 ans. Le calcium permet de prévenir cette dégénérescence osseuse. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas le lait qui en concentre le plus, mais certains végétaux à condition d'être consommés en quantité. C'est le cas des épinards, des brocolis, du cresson, des navets, du persil, du radis noir et surtout des algues, qui sont, en outre, riches en protéines et en fer. Ce sont les vrais alliés de nos os: ils diminuent l'acidité du sang empêchant ainsi l'excrétion de calcium et permettent de garder une bonne densité osseuse.*

海苔、わかめ、昆布

ほうれん草、ブロッコリー、クレソン、カブ、パセリ、大根

## 骨粗鬆症の食事療法に関する論文

Osteoporos Int (2013) 24:23–57  
DOI 10.1007/s00198-012-2074-y

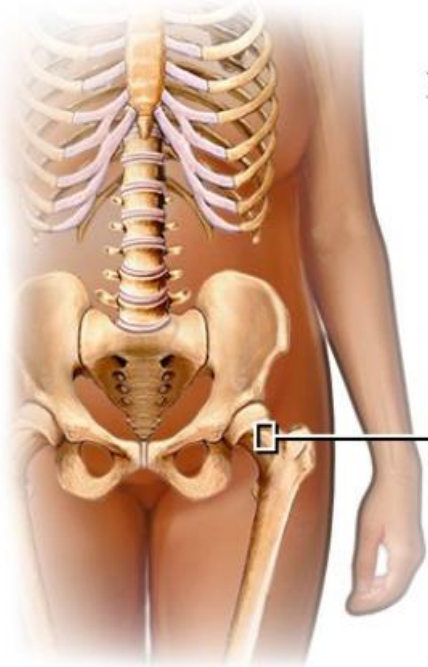
POSITION PAPER

### European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women

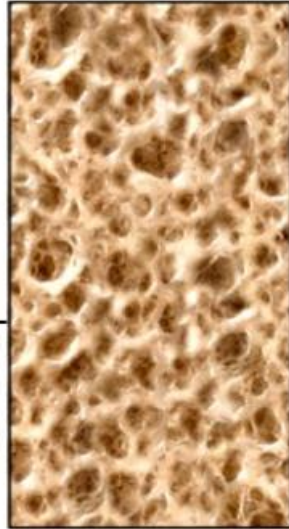
The Recommended Nutrient Intakes (RNI) are at least 1,000 mg of calcium and 800 IU of vitamin D per day in men and women over the age of 50 years .

カルシウムとビタミンDの組み合わせが推奨されるが、過度の摂取や片方だけに偏ると有害事象が生じることがある。

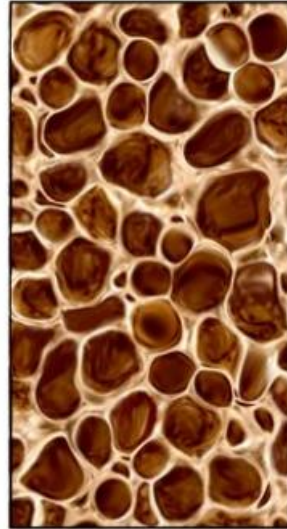
# 骨粗鬆症の病態と頻度



正常  
Normal bone matrix



骨粗鬆症  
Osteoporosis

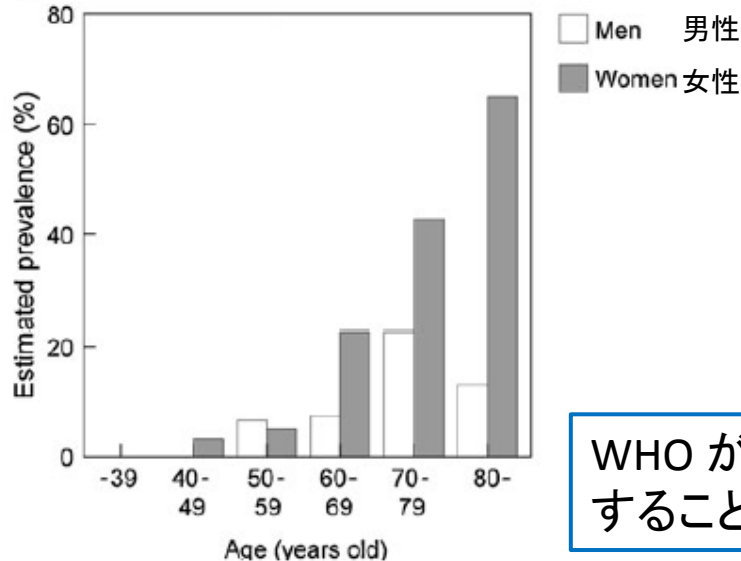


骨密度の低下



易骨折性

b



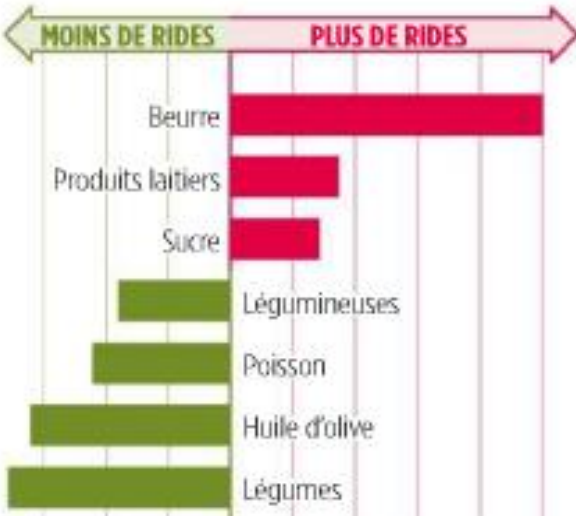
論文より: Japanese 2011 guidelines for prevention and treatment of osteoporosis

- ・ 高齢になるに従い骨粗鬆症の頻度が増加する。
- ・ 男性よりも女性の方が多い。

WHO が作成した **FRAX®** を用いて御自身の骨折リスクを評価することができます。日本語サイトもあり訪れてみてください。

## Amis ou ennemis de la peau

Corrélation entre la consommation de certains aliments et la formation des rides



## 肌の老化を防ぐために

**シワを増やす:** バター、乳製品、砂糖

**シワを増やさない:** 豆類、魚、オリーブ油、野菜

### Freiner le vieillissement de la peau

*Grenade, raisin, myrtille, tomate, artichaut, huile d'olive, thé vert, légumes de couleur jaune, orange ou rouge...*

Les antioxydants de la grenade protègent les cellules de la peau des rayons UVA et UVB. Au Moyen-Orient ou en Inde, on en utilise des extraits pour traiter inflammations et lésions cutanées. Même effet avec le resvératrol du raisin, une molécule qui atténue l'impact des radicaux libres sur les fibres de la peau, ou la silibinine, présente dans l'artichaut, qui prévient l'action cancérogène des UVB. Aussi efficaces pour ralentir le vieillissement de la peau, les caroténoïdes, que l'on trouve dans tous les fruits et légumes oranges, jaunes ou rouges. Selon une récente étude, la consommation quotidienne de pâte de tomate riche en lycopène augmente d'environ 30% les niveaux de collagène et le degré de protection de la peau face au soleil. Dans l'Antiquité, les Grecs s'adonnaient aux bains d'huile d'olive. Une intuition justifiée : ses polyphénols anti-inflammatoires protègent du stress oxydatif. Quant au thé vert, ingrédient phare de nos crèmes antirides, plusieurs études ont révélé qu'il prévenait le photovieillissement et le cancer de la peau. Une action due à l'épigallocatechine gallate,

ザクロの抗酸化作用が紫外線から皮膚を守る働きあり。

ぶどうに含まれるレスベラト

ロール、アーティチョーク、トマト、

オリーブオイルも皮膚を守る働きあり。



# おわりに

医食同源という言葉がありますように健康を維持したり、病気から回復するにあたり、食事の重要性を感じています。

忙しい時代にあっても、バランスのとれた質の高い食事を心掛けていきたいものです。

私共の病院給食は地産地消の新鮮な素材を使い、入院患者様の健康回復の重要な治療として味わっていただいています。

今回、個人的に食事の重要性を再認識しました。さらに学びを深め地域の皆様に貢献できたらと思います。

医療法人康成会 植村病院  
代表 植村 健

