

林真理子



マリコの
ゲスト
コレクション

アンチエイジングや長寿研究で知られる白澤さん。事務所に伺うとこれまで出版された本や研究のための器具や食品がずらり。マリコさんとはエンジン01の活動などを通じてのお友達。話題のココナッツオイルや、老けない、ボケないコツについて聞いてきました。

★医師 白澤卓二

林 先生が「ココナッツオイルで脳が活性化される」とおっしゃるから、私もさっそく毎朝コーヒーに入れて飲み始めました。

白澤 コーヒー、飲みますか？
林 いただきます。

白澤 (秘書に向かって) いつものコーヒーをつくってください。

(秘書がコーヒーを運んでくる)

白澤 これ、カプチーノみたいでしょ。ココナッツオイルをコーヒーにそのまま入れると分離するんですが、バイタミックス(ミキサー)で10秒ほど混ぜると完全に乳化して、吸収率もよくなるんです。

林 いただきます。(一口飲んで)あ、おいしいです。自然な味です。

白澤 お砂糖もクリームも入れず、オイルだけでこの味になってるんです。ドリップコーヒー1杯に対して、ココナッツオイル15〜20ccです。僕、介護現場で要介護3とか4の人にこれを飲んでもらっているんですが、要介護4の人でもサツとよくなること

林 このところ、いろんな本や雑誌がココナッツオイルの特集を始めて、大ブームとなりましたね。

白澤 食べるだけじゃなくて、オイルプリングという方法もはやってる

んです。ココナッツオイルを口の

中に入れてクチュクチュやると、歯が白くなつて、歯周病予防にもなるんです。

林 どのぐらいクチュクチュやるんですか。

白澤 5分ぐらい。最後は捨てるの。口の中のばい菌がオイルの中に出てくるんです。マグカップで毎日コーヒーを飲んでると、茶渋みたいな

のがついて、いくら洗っても落ちないじゃないですか。それが、ココナッツオイルで1回こすっただけで真っ白になったんです。それでココナッツオイルに歯を白くする効果が

あると気がついたんです。
林 先生はいつごろココナッツオイルの効用に気づいたんですか。

白澤 2年前にアメリカでベストセラーになったアルツハイマー病の本(『アルツハイマー病が劇的に改善した!』)を翻訳したのがきっかけで、そこからいろいろ。著者のメアリー・T・ニューポートさんの旦那さんが若年性のアルツハイマー病になったとき、彼女はオートミールの中に60ccものココナッツオイルを入れて旦那さんに食べさせたんです。そして4時間後に認知機能が少し戻って、3年間で日常生活ができる程度になったというんです。薬を使わないで、林 えーっ!

白澤 ふつうはあり得ない。ミラクルです。ココナッツオイルには中鎖脂肪酸(ラードやバターに含まれている長鎖脂肪酸よりも約5倍早く分解されてエネルギーになる)が入っているのですが、これは母乳にも含まれていて、赤ちゃんの脳の発育に必要なものなんです。彼女は小児科医だったのでそれを知っていた。そこで、ココナッツオイルでアルツハイマー病の脳を元に戻すことができるとも思えないと考えたんですね。
林 どのくらいとればいいんですか。
白澤 予防目的なら1日に大きじ2



しらさわ・たくじ 1958年、神奈川県生まれ。82年、千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局。90年、同大学院医学研究科博士課程修了、医学博士。東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て、2007～15年、順天堂大学大学院加齢制御医学講座教授。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。『100歳までボケない101の方法』など著書多数。

杯、改善目的なら1食に大きじ2杯
くらいが目安ですね。
林 どんなココナッツオイルでもい
いんですか。
白澤 エクストラ・バージンココナ
ツツオイル、もしくはバージンココ
ナッツオイルを選んでください。化
学物質を使わずに低温抽出していま
すから。それから、できればオーガ
ニックで、中鎖脂肪酸が60%以上の
もの方がいいですね。ココナッツミル
クでもいいんですけど、中鎖脂肪酸
の濃度がオイルの半分くらいなので
2倍とる必要があります。ミルクな
のでミキシングせずにコーヒーに入

多い。自炊でききる男性は強いです。

100歳以上で元気な人には男性が

れて大丈夫です。

林 カレーに入れてもいいしそう。

白澤 いいですね。カレー粉に含ま
れるウコンには、クルクミンという

アルツハイマー病の発症を抑える働
きのあるポリフェノールが入ってい

ます。だからインド人にはアルツハ
イマー病が少ないんですよ。

林 長寿になったのはいいことですが、最近右向いても左向いても親

がボケた」という話ばかりで。こ
れから団塊の世代が老後を迎えるに

あたって、いかにこの人たちをボケ
させないかというのは、国家的な問

題ですよ。

白澤 そうなんですけど、実は認知
症の6割を占めるといわれるアルツ

ハイマー病は、45歳から50歳の間に
はすでに脳の中で始まっているんです。

林 えっ、そんなに早く。じゃあ、
60代の私なんて……。

白澤 タイムマシンで15年くらい戻
らないと。

林 でもこのあいだ私、人間ドック
で診てもらいましたが、まったく異

常なかつたですよ。

白澤 そういふのは後にならないと
わからないんです。

林 先生、おどかさなくてください
よ(笑)。

白澤 アルツハイマー病の最大の発

症要因は年なんです。

林 年齢ですか。

白澤 そう。20歳、30歳でアルツハイマー病になる人はめったにいない。遺伝性の若年性アルツハイマー病でも、発症するのは40〜50歳くらいからなんです。だからこの時間軸を遅らせることができればいい。たとえば50歳で始まって75歳で症状が出るのが一般的だとすれば、その速度を半分にできれば、発症を100歳まで遅らせることができる。100歳になれば違う病気で死ぬ確率が高いから、アルツハイマー病はほとんど気にならない。

林 それでアンチエイジングなんですね。アンチエイジングというと女性の美容のことと捉えがちですが、先生がおっしゃるのは脳のアンチエイジング。

白澤 そうです。100歳で元気な人を調べていくと、まさしくアンチエイジングしてる人なんです。肌やスタイルのために食事など内側からのケアを続けていけば、意識せずとも脳もアンチエイジングされてしまふ。

林 うちの母はいま100歳ですが……。

白澤 お母さま、どうですか。まだそんなにボケてないですよね。



「脳の栄養になるのはブドウ糖だけ」というのは嘘ですか。

林 そんなには。でも誰が生きてるのか死んでるのかわからなくなってきたんじゃない。

白澤 100歳でそのくらいということは、お母さまはふつうの人の半分ぐらいのスピードで変化が進んでるんでしょね。お父さまはいかがでしたか。

林 父は92歳で亡くなるまで、頭はしっかりしていましたね。

白澤 林さん、それはいい情報です。脳内の老化に関与する化学反応の速度は遺伝子によってコントロールされてますから。

林 いいことを聞きました。それには私にはココナッツオイルもありますから。でも、先生の本には「太ってる人はボケやすい上に死亡率が高くなる。腹八分目を心がけろ」と書いてありますね。

白澤 大丈夫です。そのうち炭水化物に対する興味がなくなつて自然と食欲が抑えられますから。人間って、炭水化物に対する食欲と、油に対する食欲と、お肉、つまりアミノ酸に対する食欲が別なんです。林 そうなんですか。

白澤 「別腹」っていうじゃないですか。いくら油を食べてもお肉を食べても、炭水化物に対する食欲は残っているから、デザートやラーメンを食べてしまう。中鎖脂肪酸をとることによって、「炭水化物はもういいじゃない。お肉はまだ食べられる」という状態が作れるんです。東京駅の地下に、炭水化物たっぷりのお店がたくさんあるじゃないですか。

林 私、あそこでないらずし買ったりしますよ。おいしそうなものがないばいあるから、あんまり通らないようにしています。

白澤 それが壁の模様になります。中鎖脂肪酸は肝臓でケトン体となってエネルギーとして利用されるんですが、摂取後3時間ぐらいで血中のケトン体濃度がいちばん高くなるんです。そうすると、炭水化物にまったく興味がなくなります。

林 朝、ココナッツオイル入りのコーヒを飲んだら、そのあと3時間は大丈夫なんですか。

白澤 3時間後が最大になるので、その状態でバイキングや定食屋に行くとか、おかずを食べてご飯を残すこ

とになる。我慢するんじゃないで、自然と食べなくなるんです。

林 炭水化物抜きダイエットってすぐリバウンドしちゃいますが、これなら大丈夫ということですね。

白澤 3時のおやつにはミックスナッツを食べればいい。これは50%油で、炭水化物10%だから、バカ食いしても太らない。

林 私、新幹線の中でミックスナッツをよく食べるんですが、あれは油で煎つてるからよくないんじゃないですか。

白澤 いや、大丈夫です。でも、ミックスナッツの中でカシューナッツだけは糖質が多いので気を付けてください。

林 私、カシューナッツがいちばん好きなんです(笑)。

白澤 それは糖質が多い人の選択なんです。糖質が少ないのはクルミとかアーモンドですね。あと、砂糖やキャラメルをまぶしてあるのもダメ。僕の周りで糖質制限してる人は、ステークを食べますね。200gとか300gのステークに野菜というパターンです。おもしろいのは、100歳で元気な人もお肉はステークを選んでいます。

林 すき焼きとか、しゃぶしゃぶじゃなくて。

林 すごい。
白澤 糖質制限は認知症の予防にもなるんです。糖質制限することで、認知症の原因となる脳内アミロイドが減少して、海馬のグルタチオン(脳



白澤 噛むのを楽しみにしてるんです。
林 歯がいいんですね。肉を食べるから歯がいいんじゃないかと、健康で歯がいいから肉を食べる。瀬戸内寂聴先生もお肉が大好きですもんね。

白澤 日野原(重明)先生もでっかいステーキを食べてました。義歯でもいいんですよ。三浦雄一郎さんのお父さまの三浦敬三さんはたしか75歳ぐらいで総入れ歯になったんですが、100歳になっても圧力鍋にチキンを丸ごと入れて煮て、全部食べました。

を保護する抗酸化物質)が増加することがわかっています。

林 先生は「脳の栄養となるのはブドウ糖(炭水化物)だけという人がいるが、それは嘘だ」とおっしゃってますね。

白澤 そうです。糖尿病でインスリン治療をしている人が低血糖になった場合はブドウ糖が必要ですが、それはあくまでも治療上の事故です。脳はハイブリッドエンジンだと考え

てください。

林 ハイブリッドエンジンですか。
白澤 脂肪を燃やしても動くし、糖質を燃やしても動く。炭水化物をたくさんとっている状態では脂肪はなかなか燃えませんが、制限すればエネルギーの70%までは脂肪から作ることができます。糖質が必要なことは間違いありませんが、糖質だけが脳の栄養になっているというのは、間違いなんです。

林 先生は周りのお年寄りを見ていて、もつとちゃんとやれば元気で長生きできるのと思いませんか。

白澤 思います。介護現場で柔らかいものしか食べてないのは問題です。



脳はハイブリッドエンジンで、糖でも脂肪でも動きます。

噛むことと認知機能は連動していますから。それから自分の脚で歩くことが大切です。

林 先生、歩いてらっしゃるんですか。私はつい車に乗っちゃいますけど。

白澤 僕は東京だったら基本は地下鉄です。階段で足腰も鍛えられるし、郊外から銀座のデパートに買い物に行こうと思えば、乗り換えも複雑ですよね。認知機能が落ちていればすぐにわかるので、チェックにもなる。銀座に行くとなれば、おしやれをしてお芝居でも見て食事もしてとなりますが、そこでつまずいて近所のスーパーで済ませるようになります、生活の質も変わってしまう。

林 いま、高齢者向けの施設がいっぱいできてますけど、年寄りだから郊外や自然の中というんじゃないかと、歩いて歌舞伎座に行ける施設とか、そういうところがいいですね。そのためにも、お金ためなくちゃ……。

白澤 いや、自宅で自立することですよ。三浦敬三さんは100歳まで一人暮らしで、自分でスーパーに行つて自炊してたんです。男性で自炊

できる人は、いちばん強いですね。僕「百寿者研究」といって、100歳以上の高齢者について調べているんですが、100歳で自立して生活している人は全体の18%ぐらいで、80%以上の人は寝たきりの要介護状態なんです。なかでも女性の大半は寝たきりです。元気な人は男性に多い。寝たきりの男性というのは、実は少ないんです。

林 そう言われればそんな気がしますが。女性のほうが寿命が長いからだと思いますが……。

白澤 自立してる人たちの特徴を見ると、まず自分の脚で歩いている。
林 反省……。

白澤 なぜ女性に寝たきりが多いかというと、骨粗鬆症で脚から崩れるからなんです。
林 なるほど。

白澤 寝たきりになっても頭だけはしっかりしていると人はほとんどいません。脚がダメになれば、近いうちに認知機能もダメになるんです。
林 でも、徘徊する人って、脚はしっかりしていて、頭はボケてるわけですよ。

白澤 脚がしっかりしててもアルツハイマー病になることもあります。寝たきりになればいずれ認知機能が下がってしまうんですよ。噛むこと、

歩くこと、しゃべること、手先を使うこと。これを失ったらボケます。

林 絵を描く人は長生きみたいです。ね。こちらに素敵な絵が何枚も飾ってありますが……。

白澤 ここに飾ってある絵は、全部僕の親父が描いたんです。親父は産婦人科医で、4年前に85歳で亡くなったんですが、亡くなる2カ月くらい前までクリニックで働いてました。赤ちゃんが生まれるとデッサンをして、1枚はご家族にプレゼントして、1枚は手元に置いて。2千枚くらいになってましたね。

林 素晴らしいですね。

白澤 いろんなことに興味をもって、新しい環境にチャレンジしていくことは大切ですね。アルツハイマー病で脳の神経細胞を少し失っても、脳に入る刺激が多くて新しい細胞がたたくさん生まれれば、認知機能が維持できるんです。

林 じゃ私、大丈夫かな。でも、作家でボケる人もいるし……。先生は「野菜や果物のジュースを週3回以上飲む人は、1回も飲まない人にくらべてアルツハイマー病のリスクが76%低下する」ともおっしゃってますね。

白澤 それは日系米国人のデータですね。1800人ぐらいを10年間追

いかけたものです。

林 やつぱりフレッシュジュースじゃないとダメなんです。

白澤 いや、市販のジュースも入ってます。野菜や果物のジュースに含まれるポリフェノールや食物繊維が作用したんだと思います。

林 あ、そうなんです。自分で作る時には、ジュースじゃなくて、ミキサーですよ。

白澤 そうですね。野菜や果物の栄養素は、皮や繊維などジュースで取り除いてしまう部分に多くあるんです。農薬などが残っている部分なので悩ましいのですが、オーガニックのものを選べば皮と一緒に食べるメリットのほうが大きい。僕はリンゴは皮ごと、ブドウも皮や種ごと入れてミキサーにかけてます。

林 これから新米がおいしい季節ですが、やつぱりお米にはあんまり手を出さないほうがいいですか。

白澤 コシヒカリですか？

林 ササニシキならいいんですか。

白澤 僕はササシグレというのを食べていて、これは日本人が江戸時代に食べていたお米と同じものなんです。ササシグレにもち米をかけたのがササニシキ、それにさらにもち米をかけたのがコシヒカリです。僕は今、全国10カ所ぐらいで無農薬農場

をサポートして、小麦もスベルト小麦（古代からヨーロッパで受け継がれてきた品種）を自分で植えて、野菜も無農薬の野菜を送ってもらっています。

林 白澤農場ですね。

白澤 農薬や化学肥料も入ってなければ、有機肥料も入れていません。大事なものは土なんです。10年ぐらい余計なものを入れないで、土の中の微生物の多様性が復活して、江戸時代からの日本の土に戻るんですよ。醤油も味噌も塩麹もすべて自前、ワインも造ってます。

林 先生、お昼ごはんは何を召し上がるんですか。

このところ書店には、「白澤コーナー」があるほどの人気。ベストセラーもいっぱい出しているらしいです。

事務所に行ったらびっくり。いろんな瓶やミキサーなど機械類が置かれていて、ちよつとラボの雰囲気です。秘書の方がつくってくださったココナッツオイルコーヒーはともおいしかったのですが、自分でつくるとココナッツのおいが気になつて……。が、こんなことを言っただけじゃない。最近にわ

その後いかがですか

白澤 僕は玄米を食べてます。

林 玄米のおにぎりをおうちから持ってきて？

白澤 いや、ここで炊いて、いろいろな実験をやっているんです。たとえばココナッツオイルを入れてごはんを炊くと、血糖値が上がりにくいとか。

林 へー、炊き込みごはんみたいにすればいいですね。

白澤 でも、ココナッツオイルの香りが強すぎるので、いま香りがいいココナッツオイルを探してるところなんです。

林 カレーライスなら合うかもしれない。構成 本誌・野村美絵

かにブームとなっているココナッツオイル、これがどれほどいいかという先生のお話を聞いて、絶対に明日からは毎朝飲むぞと決心した私です。

あくまでもマイルドなまま、白澤先生の説得術というのはいすごいです。ご本人がお肌ツヤツヤで、とても若々しいことも大きいですね。ところで先生のラボは、亡くなったお父さまの絵でいっぱい。素人ばなれした腕前です。素晴らしい老後のお手本なんです。



イラスト・林真理子