

認知症少ないインド人 秘密は“カレー”にあった

インド人は認知症の発症率が少ないと言われている。その理由は、食生活にあるという。最新の報告や研究をもとに、その理由と食べ方を紹介する。

インド人のアルツハイマー病の発症率は、アメリカ人の約4分の1だという。

金沢大学の山田正仁教授の研究チームはカレースパイスに含まれる成分、クルクミンの認知症予防効果の研究をしている。

「クルクミンはポリフェノール的一种で、抗酸化作用や抗炎症成分があることが以前から知られている。私たちはアルツハイマー病の脳の変化に特別な効果があるかどうか実験しました。まず試験管内でアルツハイマー病の脳の病変の状態を再現し、クルクミンがそれを阻止するかどうかを調べました」

クルクミンを「加えないもの」と、「加えたもの」を試験管で経過観察すると、加えたものではアミロイドβタンパクがくっついて固まるのを大幅に抑えた。

「ある種のポリフェノールにはアミロイドβタンパクが集まるのを抑えるだけでなく、すでにたくさん集まったものを分解する作用があることもわかりました」

またアルツハイマー病にしたモデルマウスにクルクミンを投与すると、オリゴマーと呼ばれるアミロイドβタンパクの固まりができにくくなることもわかった。

山田教授は、αシヌクレイン酸という異常タンパクが脳内にたまるレビー小体型認知症への効果も研究した。

「いずれも人では証明されていない」というが、実験ではクルクミンの成分に効果があるのは確かだ。

レシチンがクルクミンの吸収を促進するという研究者の報告もあるので、きな粉入りカレーもおすすめ。

※ [週刊朝日](#) 2015年5月22日号

インド料理(インドリょうり)は、[フランス料理](#)・[イタリア料理](#)・[中国料理](#)・[日本料理](#)などと並ぶ世界的な料理スタイルの1つである。

特徴の1つは、様々な**香辛料**(スパイス)を多用する事であるが、インド亜大陸は広大であり、地域・民族・宗教・階層などによって多くのバリエーションがある。

日本には「インド人は毎食**カレー**を食べている」と解釈している人が多い。例えばインドには主婦が自宅で作った食事を、出勤中の夫の職場に配達する**ダッパワーラー**というシステムがあるが、これを「家庭で作ったカレーを配達する」などと紹介される事が多い。

しかしこれは正確とは言えない。インドにおける「カレー」(「カリ」)という言葉は、外来語である。インドの人たちにとって、**香辛料**を使った煮込み料理は数多くあり、それぞれをそれぞれの料理名で呼ぶものである。**香辛料**を多用するインドの料理を全て「カレー」と呼ぶのは、[日本料理](#)で言えば醤油を使ったおかずを全て同じ名前と呼ぶような乱暴な呼び方である。カレーの**語源**には諸説あるが、[タミル語](#)で「食事」を意味する「kaRi」という説が有力である。

そういう状況をよく知っている人間は、逆に「インドに『カレー』はない」と述べる場合もある。ただし旧支配国の**イギリス**が、一部のインド料理をカレーという名前で**イギリス料理**に取り入れたことにより、世界中に普及したのも事実である。インド人自身も、インド以外の国の人々向けにわかりやすく説明する上で、この「カレー」という言葉を使うようになっており、内外のインド料理店で「具材+カレー」とメニューに表記している例は多い。例えば**ラース・ビハーリー・ボース**は、当時の日本のカレーを元来のインドのカレーとは違うとして、本格的な「インドカレー」を伝えた人物であるが、「カレーという呼称は間違っている」とはしなかった。