

### 豊かなエビデンスで健やかに年齢を重ねる 『おだやかに 80 歳に向かうボケない食生活』 3月15日発売

明日香出版社（東京都文京区）は3月15日（水）に、  
新刊『おだやかに 80 歳に向かうボケない食生活』（著・保坂隆 / 西崎知之）を発売します。

なぜか  
感じがいい人の  
聞き方  
100の習慣

藤本梨恵子 >> 心理学と脳科学のスキルをもとにした  
コミュニケーションのコツ  
聞き方は  
人生を好転させる  
最高のスキルです

#### 本書の概要

本書は2022年4月発売『あと20年！おだやかに元気に80歳に向かう方法』の姉妹本です。

発行のきっかけは、前作の出版時に読者より「著者の言っていることは分かるけど、本当のところはどうなの？」といった声が複数寄せられたこと。確証のない意見を極力排除し、より豊富なエビデンスに基づいた書籍として制作されました。また事例を多く紹介することで、実生活ですぐに使える内容に仕上げました。

#### 著者の特徴

※詳細は2ページ目に掲載

- ・実際に高齢者にあたる年齢で、共に歩んでいける点が特徴。
- ・多数の著書を持ち、エビデンスが根底にある解説を得意とする。

#### 書名

おだやかに 80 歳に向かう  
ボケない食生活

著者名 保坂 隆 / 西崎 知之

ページ数 233

本体価格 1300 円

判型 四六並製

ISBN 978-4-7569-2263-2

#### もくじ

※詳細は2ページ目に記載

- 第1部 精神科医として「ボケない食事」について考えてみた
- 第1章 ボケとは無縁！食事に関して心がけたいこと
  - 第2章 この食べ物が心と体を元気にしてくれる
  - 第3章 食べ方・作り方を工夫してストレスを減らす方法
- 第2部 脳科学者として「ボケない食事」について考えてみた
- 第4章 食事でボケないためにまず知っておきたいこと
  - 第5章 ボケる食事・ボケない食事の真実
  - 第6章 「脳にいい食べ物・成分」が脳に効かない理由

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>

# 著者略歴

## 保坂 隆（ほさか・たかし）

1952年山梨県生まれ。保坂サイコオンコロジー・クリニック院長、聖路加国際病院診療教育アドバイザー。慶應義塾大学医学部卒業後、同大学精神神経科入局。1990年より2年間、米国カリフォルニア大学へ留学。東海大学医学部教授（精神医学）、聖路加国際病院リエゾンセンター長・精神腫瘍科部長、聖路加国際大学臨床教授を経て、2017年より現職。また実際に仏門に入るなど仏教に造詣が深い。著書に『精神科医が教える50歳からの人生を楽しむ老後術』『精神科医が教える50歳からのお金がなくても平気な老後術』（大和書房）、『精神科医が教えるちょこっとずばら老後のすすめ』（海竜社）など多数。

## 西崎 知之（にしぎき・ともゆき）

1954年生まれ。医師、医学博士。

神戸大学医学部卒業。神戸大、米国カリフォルニア大学アーバイン校と一貫して生体内情報伝達機構を専門に研究している。特に脂質シグナルと関連づけた新規の認知症治療薬、糖尿病治療薬、がん治療薬の開発に従事している。現在、上海中医薬大学附属日本校、ベトナム国家大学ハノイ校の客員教授を務め、後進の研究指導に当たるとともに新しい研究分野にも挑戦している。

著書に『認知症はもう怖くない』『私は「認知症」を死語にしたい』『脳の非凡なる現象』（以上、三五館）、『ボケるボケないは「この習慣」で決まる』（廣済堂出版）がある。共著に『おだやかに元気に80歳に向かう方法』（明日香出版社）がある。

# もくじ（全項目）

はじめに

ボケないための「読むクスリ」としてご活用ください 保坂隆

ゆるい風潮に流されずに、「ボケない食事術」について考えてみた 西崎知之

第1部 精神科医として「ボケない食事」について考えてみた

第1章 ボケとは無縁！食事に関して心がけたいこと

長生きの秘訣はよく噛んで食べること

噛むことの大切さを伝える「卑弥呼の教え」

脳を活性化させボケを防ぐ大豆食品

5色を食べるように心がける

栄養バランスは「マゴワヤサシイ」でチェックする

朝食をとらないと頭は働かない

「腹八分目の空腹感」こそ脳へのごちそう

「若返り」を意識するなら腹六分目が目安

過激なダイエットはボケを早める

ひとりの食事でも「いただきます」の心を忘れずに

夕食は「腹持ちのよくないもの」にする

低栄養状態にはアルブミンの補充を

キレやすい人にはカルシウム、ビタミンB群が必要

第2章 この食べ物が心と体を元気にしてくれる

脳を活性化させボケを防ぐ大豆食品

具だくさんの味噌汁は超健康食

朝食にはなぜ、甘いものを摂ったほうがいいのか

賢く酵素を摂るなら発酵食品と大根おろし

酵素たっぷり、デトックス効果満点の果物はコレ

青魚は葉味たっぷりで刺身で食べる

鮭は最強の抗酸化物質がたっぷり

やる気が出ないときはワイワイと焼き肉を食べてみる

適度なアルコールは「悪、ではない

コーヒーの香りを嗅ぐだけでも血管が若返る

緑茶を飲むと脳はいつまでも老いない

息抜きにはチョコレートがおすす

タバコは脳細胞の寿命を短くする

禁煙できない人は心の底から「うまいなあ」と吸う

第3章 食べ方・作り方を工夫してストレスを減らす方法

高齢者の「面倒くさい」に対応する食べ方を考える

食べ方を工夫するだけでサプリ以上の健康効果

ご飯は炊きたてをラップ&冷凍する

上等なものを少しずつ買ったほうが結果的に安くつく

リゾットやカレーも電子レンジで「チン」

出来合いのお惣菜を賢く利用してボケを防ぐ

作り置きおかずがあなたのストレスを減らす

合わせダレや変わり調味料で食卓に彩りを

残りものを「松花堂弁当」に仕立てる方法

第2部 脳科学者として「ボケない食事」について考えてみた

第4章 食事でボケないためにまず知っておきたいこと

食習慣と認知症には明らかに相関関係がある

認知症発症リスクを抑える食事とは

食生活の改善ははじめの一歩

「食べ物の常識、は年齢で変わってくるのか

老化を促進する終末糖化産物

食事は腹八分目を心がける

断食が老化予防に効く理由

朝食を抜くと頭の働きが鈍る

歯を大切に、よく噛んで食事する

「全身の肥満」よりも「腹部の肥満」が危ない

もしも脳に糖分が行かなくなったら

塩（ナトリウム）は情報伝達の要

塩分（塩）が高血圧に悪い理由

第5章 ボケる食事・ボケない食事の真実

ボケ防止に納豆はどこまで有効か

卵がどれだけ脳に有効かは疑問

ブロッコリーでボケは予防できるのか

あさりの味噌汁が認知機能を高める可能性

ビタミンDが豊富な鰹、鰯などを積極的に

カレーにはボケ防止効果がある!?

「味方、なのか」「敵、なのか、コーヒーの持つ二面性

1日1合程度の飲酒なら大丈夫

タバコを吸う人は吸わない人の1・5倍リスク

睡眠薬の継続使用はボケるリスクを高めるか?

睡眠薬・抗不安薬が認知症の治療にも役立つという期待

いい香りはボケ防止になるのか

アロマセラピーにはどれほどの効果があるのか

第6章 「脳にいい食べ物・成分」が脳に効かない理由

青魚を食べるとボケ防止になるのか

オリーブオイルは脳まで届かない

不飽和脂肪酸が含まれる食品はコレ

ココナッツオイルは脳のエネルギー源になり得る

ポリフェノールはボケをどこまで防止できるか

イチョウ葉エキスはボケ防止に役立つのか

グルコサミンやコンドロイチンで膝の痛みが和らぐのか

酵素や核酸を外から補っても体の中で働くことはない

口から入れたコラーゲンはどうなるのか

腸内細菌は認知症の発症と関連する

老化を防ぐセレンを含む食べ物とは

分岐鎖アミノ酸を制限して寿命を延ばす

終わりに

主要参考文献