

# 和食と健康 2026初春 「認知症と和食との関わり」



近年関心が高まっている認知症予防と日本型の食事について研究されているお二人より  
ご講演をいただきます。

開催日時： 2026年2月9日(月)13:00～15:40(受付開始 12:30)

会 場： アキバプラザ 6階 セミナールーム1(定員100名)

〒101-0022 東京都千代田区神田練塀町3

Teams ウェビナー同時配信(定員 500名) ※定員になり次第、締め切ります。

参加費： 無料

申込方法： 右記 QR コードから、申込をお願いします。

締 切： 2026年1月30日(金) 17:00 まで



・開催挨拶 13:00-13:10

一般社団法人和食文化国民会議 副会長・調査研究部会長 中澤 弥子(長野県立大学 教授)

・研究発表Ⅰ 13:10-14:00

「日本食パターンと認知症発生リスクとの関連—疫学エビデンスの要約」

講師：辻 一郎(東北大学大学院医学系研究科 名誉教授・客員教授)

地中海食や DASH 食(高血圧予防や改善のための食事法)など、欧米では認知症リスク低下と関連する食事パターンが分かってきました。日本人を対象に、食事パターンと認知症発生リスクとの関連を分析した長期縦断(コホート)研究の結果は、日本食パターン(魚・野菜・きのこ・海藻・大豆製品などを多く摂取する食生活)の強い者ほど、食品摂取の種類が多様である者ほど、認知症の発生リスクが低下することで共通しています。これら国内外の研究をレビューし、食による認知症予防の可能性を展望します。

・研究発表Ⅱ 14:00-14:50

「認知機能維持への近道—和食を中心とした多様性のある食事から」

講師：大塚 礼(国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部部長)

食事は1日3回、生涯を通じて継続される基本的習慣であり、日々の食事内容をより豊かにすることは、認知症予防のみならず健やかな高齢期を過ごす上でも重要な鍵となります。私たちの研究では、青魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)や緑茶、大豆をはじめとする多様な食材から構成される日本型食事が、認知機能の維持に加え脳の萎縮予防にも有効であることが示されています。

本講演では、和食の健康効果について、国内外の研究動向を踏まえながら認知症予防の観点から紐解きます。

・休憩 14:50-15:00

・コグニサイズ体験 15:00-15:10 (運動と認知課題を同時に行うことで脳を活性化させるトレーニング方法です)

講師：立石 麻奈(国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部)

・パネルディスカッション 15:10-15:40

辻 一郎、大塚 礼、コーディネーター中澤 弥子

会場までのアクセス：

アキバプラザ 6階 セミナールーム1

〒101-0022 東京都千代田区神田練堀町3 ヒューリック秋葉原タワービルディング  
(旧富士ソフト秋葉原ビル)



- ・JR 秋葉原駅 中央改札口 徒歩2分
- ・地下鉄日比谷線 秋葉原駅2番出口 徒歩3分
- ・つくばエクスプレス線 秋葉原駅A3出口 徒歩 1 分