

新刊情報

1日2杯のココナッツオイルが認知症の改善&予防に
『ココナッツオイルでボケずに健康』

医学監修：白澤卓二 料理：ダニエラ・シガ

2014年1月28日（火）全国の書店・ネット書店で発売

株式会社主婦の友社は、1月28日（火）、認知症の概念を大幅に変える、画期的な予防提案書「アルツハイマーの改善&予防に！ココナッツオイルでボケずに健康」を刊行いたします。

加齢制御医学の大家でもある順天堂大学大学院教授白澤卓二先生が推奨する、ココナッツオイル摂取によるアルツハイマー予防や治療は、米国人医師メアリー・T・ニューポート氏が発見。すでに米国では36%の人に改善効果が認められたという驚きの結果がでています。以降新聞や雑誌などでも話題となり、日本でもココナッツオイルの売り上げが急上昇中です。

販売量、輸入量は増えているものの日本ではまだ馴染みの薄いココナッツオイルだけに、その摂取方法などに疑問を感じている方が少なくありません。本書は、「ココナッツオイルでなぜアルツハイマーが改善するか」についてや、その特徴をわかりやすく説明するだけでなく、入手方法、おいしく食べる方法まで詳しく紹介した初めての本です。

「アルツハイマーの改善&予防に！
ココナッツオイルでボケずに健康」

- 医学監修：白澤卓二
- 料理：ダニエラ・シガ
- 定価：本体価格880円＋税
- 出版社：主婦の友社
- 発売日：2014年1月28日
- ISBN：978-4-07-293605-4

本件に関するお問い合わせ先

株式会社主婦の友社広報宣伝課
高階・長友・江崎
TEL：03-5280-7577
FAX：03-5280-7578

ココナッツオイルは、脳のエネルギー源のもとになる中鎖脂肪酸を豊富に含む！

アルツハイマー病になると神経細胞がエネルギー源としているグルコース（ブドウ糖）を使うことができない“ガス欠”状態になり、様々な認知障害を引き起こします。しかし、グルコース以外にも中鎖脂肪酸が肝臓で分解されてできるケトン体も神経細胞のエネルギー源になります。この中鎖脂肪酸を多く含む（約60%）のが「ココナッツオイル」なのです。

1日大さじ2杯のココナッツオイルから始めよう！

健康向上やアルツハイマー予防なら1日大さじ2を目安に、飲み物や食べ物とあわせて摂取するのがカギ。本書では、日頃の食べ物との合わせ方や、ココナッツオイル入りの手作りスムージー、白澤教授おすすめのカレーやスープなど、食べやすい&作りやすいレシピを紹介しています。

ココナッツオイルの販売量が前年比500%超え！

ココナッツオイルの輸入販売会社ココウエルの水井裕社長によれば「弊社販売の食用ココナッツオイル全体で言うと、2013年の販売量は2012年比573%、エキストラバージンココナッツオイルだけで言うと875%という驚異的な伸びです」とのこと。

また、輸出国フィリピンの数字では2013年1~5月期と2012年の1~5月期の輸出額比は、前年比14.98%増。6億4900万ドルから7億4630万ドルへと増加し、輸出量は昨年102万3千トンで一昨年同期間の57万トンに比べて大幅に増加しているとのことです（ココウエル調べ）。

白澤卓二



1958年神奈川県生まれ。順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授。日本抗加齢医学会理事。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など。著書に『100歳までボケない101の方法』（文藝春秋）、『絶対にボケたくない人がするべきたった7つの習慣』（角川マガジズ）、『老いの哲学なぜあの人は100歳になってもボケないのか』（主婦の友）など多数。テレビ、雑誌、書籍などでの老化防止策のわかりやすい解説に定評がある。