



ガスコンロやグリルを利用した簡単な調理習慣が
脳を元気にすることを世界で初めて実証 !!

調理による脳の活性化について 研究成果を発表

調理習慣導入による
脳の活性化実証実験

http://www.osakagas.co.jp/Press/pr_life/05-09.htm

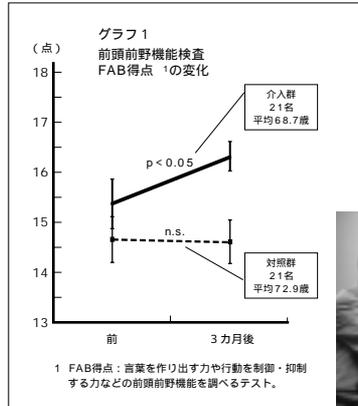
高齢男性を対象に、調理による生活介入の実験を実施

1. 調理による生活介入開始の前に、被験者の脳機能を計測。
2. 調理による生活介入が終了した3カ月後に再び同様の試験を実施して、両方の時点での差異を確認しました。



その結果、調理による生活介入によって、「前頭前野機能」を評価する得点で向上が見られました。また「思考力」、「総合的作業力」検査においても、有意に得点が向上。これにより、調理による生活介入によって脳機能が向上するということが実証されました。

大阪ガス(株)は平成一六年から、東北大学未来科学技術共同研究センターの川島隆太教授の指導のもと、調理による脳の活性化についての実験に取り組んできました。
今春は、定年後の男性を対象にして、ガスコンロやグリルを利用した簡単な調理による「生活介入(生活習慣の導入)」を実施。この調理による生活介入の前後で被験者の脳機能を計測した結果、調理の習慣が脳機能の向上に寄与するということを実証しました。
東北大学では、すでに音読や単純計算による生活介入によって脳機能が向上することを実証しており、本実験によって、調理の習慣によっても脳機能が向上するということが世界で初めて実証されました。



試験結果の分析例



脳機能の計測

料理講習会での
調理実習



実験概要

1. 実験目的
調理による生活介入と前後の脳機能計測により、「調理習慣が脳機能向上に与える効果」を実証する。
2. 実験方法
調理による生活介入開始前に、脳機能検査により脳機能を計測。あわせて、食や運動、趣向、趣味などの日常生活習慣についてもアンケート調査及び面接調査を実施。また、調理による生活介入終了の3カ月後に再び同様の試験を実施し、差異を確認した。
名称: 調理による生活介入による脳機能改善の実証
脳を元気にする料理講習会 -
実験参加者: 男性21名(59歳~81歳、平均68.7歳)
応募26名、病気等の辞退を除く22名について生活介入を実施。うち21名に事前事後の脳機能検査を行った。

実験場所: 各自の自宅 及び
大阪ガスクッキングスクール千里
実験時期: 2005年3月9日~6月2日
実験スケジュール:
説明並びに事前検査: 3月9日、10日
料理講習会への参加
・内容: 毎回、和洋食メニューから4品程度の調理を実習
・開催回数: 計9回(以下日程の毎週木曜日、14時~16時)
・開催日: 3月17日・24日・31日、
4月7日・14日・21日、
5月12日・19日・26日
被験者の自宅での調理及び調理記録: 3月17日~6月1日
事後検査: 6月2日