



図 2. 認知機能指標(即時再生スコアおよび遅延自由再生スコア)の変化量
(●SGS 群/○プラセボ群, 左: 即時再生スコア /右: 遅延自由再生スコア)

変化量は、介入後の得点から介入前の得点を引いて算出しました。変化量は、得点が高いほど良いことを示します。エラーバーは、標準偏差です。

■ 今後の展望

今回の研究により、認知機能低下リスクがある高齢者、特にすでに MCI の状態にある方にとって、日常的に SGS を摂取することが、あたまの健康を維持し将来に備えるための、安全かつ実用的な選択肢となり得る可能性が示されました。今後は、より詳細な研究を通じて、食事や機能性成分の摂取による早期介入が、社会全体の健康寿命延伸にどの程度寄与できるのかを明らかにしてまいります。

■ 掲載論文情報

- 論文名: Efficacy of 42-month oral administration of glucoraphanin in preventing cognitive decline in individuals at elevated risk of dementia, including those with mild cognitive impairment: a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study.
- 掲載誌: Frontiers in Nutrition
- 著者: Sunao Shimizu, Shuya Kasai, Chieko Suzuki, Tomoya Kon, Hiroyuki Suganuma, Shigenori Suzuki, Koichi Murashita, Shigeyuki Nakaji, Kazushige Ihara, Masahiko Tomiyama, Ken Itoh
- DOI: 10.3389/fnut.2026.1740494