

みなさん、お魚を食べていますか？

お肉も良質なたんぱく質摂取のためには大切ですが、お魚にも色々な効果があります。そんなお魚効果の第1弾です。

## 《魚油に含まれる DHA》

避けたい病気の1つが認知症ですが、その予防や治療に関する研究は国内外で精力的に行われており、NILS-LSAでも認知機能低下を予防する生活習慣等について研究を行っています。

今回は食生活の中でも私たちがよく食べる魚の油に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)に注目し、認知機能との関連について紹介します。



DHAは必須脂肪酸という人の身体の中でほとんど作ることができない脂肪酸の種類で、イワシやサンマなどの青魚に多く含まれています。動脈硬化を抑制する作用があるDHAは、私たちの脳内の細胞膜に多く含まれており、脳の働きとも密接に関係すると考えられています。



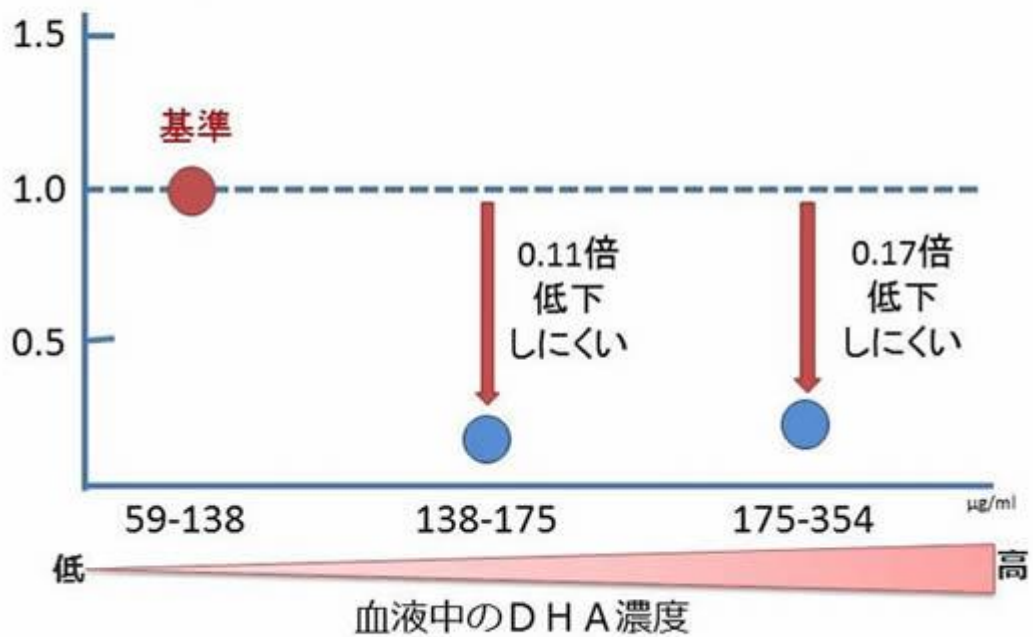
NILS-LSAでは地域在住の60歳以上の方のデータを用いて、血液中のDHA濃度の高い人と低い人では、10年後の認知機能低下リスクが異なるかを検討しました。その結果、図にしめすように、血液中のDHA濃度が最も低い人たちに比べ、中程度あるいは高い人たちでは、10年後の認知機能低下リスクが0.11倍あるいは0.17倍となり、認知機能が低下しにくいという結果が得られました。



## 血液中の

### DHA濃度と認知機能低下のリスク

#### 認知機能低下のリスク



認知機能はMMSE(Mini-Mental State Examination)という検査で判定。

調整変数: ベースラインのMMSE、性、年齢、教育歴、喫煙、飲酒、肥満度、病歴(高血圧、高脂血症、糖尿病)

図:血液中のDHA濃度と10年後の認知機能低下との関連

前述のとおり、私たちの身体の中ではDHAをほとんど作ることができないので、通常、食事から摂取しています。またDHAは、主に海で生息する植物プランクトンを摂取した動物プランクトンの体内で生成され、それを食べた魚に多く含まれるので、私たち人間は主に海水魚からこれらの栄養素をとっています。



旬の魚は脂がのっていておいしいですね！実はこのように脂ののった魚（特に青魚）には DHA が多く含まれています。脂ののった魚を焼くと香ばしくて格別な味を楽しめますが、調理の手間が少ないお刺身は脂を丸ごと食べられるという利点があります。



新鮮な旬の魚を食卓にとりいれて季節の味覚を楽しむことで、認知機能の低下も予防できたら素晴らしいのではないのでしょうか。

新鮮な旬の魚から DHA を取り入れて、認知機能の低下を予防しましょう！

引用文献：国立長寿医療研究センター・