

協議会だより

DHA・EPA協議会

〒151-0062

東京都渋谷区元代々木町 32-7

一般財団法人日本水産油脂協会内

TEL & FAX: 03-3469-6931

URL: <http://www.dhaepa.org/>E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

日油株式会社 宮崎 洋祐

個人的な出来事になりますが、2ヶ月ほど前に私の父方の祖母が他界しました。自宅で突然倒れ、そのまま帰らぬ人となりました。93歳という高齢でしたが、耳が遠いことと多少血圧が高いこと以外はいたって元気であり、認知障害等もなく身の回りのことはほとんど自分でこなしておりました。そのため、この一報を聞いたときはたいへんショックを受けました。祖母の大好物は刺身であり、特にマグロやカツオ等の赤身の魚を好んでよく食べておりました。

私のもう一方の祖母(母方の祖母)も、10年近く前ですが、やはり90歳で亡くなりました。この祖母も病院にかかることや入院することはほとんどなく、死の直前までとても元気で暮らしておりました。こちらは野菜中心の食事を好み、毎日コップ一杯の晩酌を楽しみにしておりました。

先月送付されました本協議会の「DHA・EPA 関連情報」の中に、「LINK de DIET」記載の『心臓の健康にはカロリーより良質の栄養』という記事がありました。「カロリー計算をする代わりに栄養価の計算をする方が、より早く心血管系疾患による死亡率を減らし、肥満の上昇も収まるだろうという英国の医師らによる論説」であり、「魚油に含まれるオメガ-3系脂肪酸、オリーブ油、ナッツ類の摂取を奨励することにより、わずか数ヶ月のうちにも全ての死因および心血管系疾患による死亡リスクが低下する」可能性があることとされ、「カロリーから食生活のパターンに焦点を変えて、食の質を量よりも重視すること」が重要であるとのことでした。

この記事を読んだとき、前述の二人の祖母の生活スタイルが思い起こされました。食事に関しては特に制限もなく、食べたいときに食べたいものを食べておりましたが、大食いはせず好きなものを少しずつ多くの種類を食べていた記憶があります。また、余程のことがない限り、自分で料理をしており、そして何より食事の時間を楽しんでおりました。二人が大病もせず長生きできたことは食事以外にも様々な要因があるとは考えられますが、上述の記事の内容を裏付ける一例とも捉えることができます。

これを基に私自身の食生活を振り返ってみますと、昔に比較すればその「質」は改善されましたが、未だ「量」に改善の余地が多いかと考えられます。それと同時に思いついたことは「飲み会での食事は意外に健康的なのは？」ということです。飲み会のコースには野菜や刺身は必ずと言って良いほど入っておりますし、つまみとして枝豆やピーナッツを食べたりもします。また、お酒を飲んだときは食べる量も通常より少なめです。あとは、「飲む量」を減らすことができれば良いのですが……

《公開講演会のご案内》 第17回公開講演会『生理活性物質としてのDHA・EPAの機能と動態』

日時:10月23日(金)13:20~17:00

場所:アイビーホール青学会館 地下2階 サフラン

講師および演題:

○「体内時計と脂質栄養学」 早稲田大学 教授 柴田 重信 先生

○「生理活性物質としてのEPAの生体内動態」 高崎健康福祉大学大学院 教授 荻原 琢男 先生

○「日本人の食事摂取基準(2015年版):脂質・脂肪酸を中心にして」 東京大学大学院 教授 佐々木 敏 先生

※残席がございますので、お申込み希望の際は事務局までお問い合わせ願います。

《幹事会のうごき》 平成27年9月11日(金)15:00~17:00に、一般財団法人日本水産油脂協会新館において平成27年度第5回幹事会が開催された。

- ・既に連絡を差し上げましたように、DHA、EPAのエチルエステルに関する厚生労働省への問い合わせについて一部会員から差し控えて欲しいとの要望が出てきたため、協議した結果、問い合わせは見送ることにした。
- ・「DHA科学の国際シンポジウム」について、協議会として協賛することにし会員各位へシンポジウムの案内状を送付することにした。