

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

フレイルと軽度認知障害

株式会社テルヴィス 小林 裕昌

健康寿命を延ばすことが大きな関心事となっています。「ピンピンコロリ」や「ピンシャンコロリ」を実践するためにフレイルと軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)に向き合うことが必要という考えが様々な言われ始めています。

厚生労働省では、フレイルは「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する」、軽度認知障害は「物忘れが主たる症状だが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない状態。」と定義しています。

フレイルを構成する3つの要素は、「身体的な衰え」、「心理・精神的な衰え」、「社会性の衰え」とされ、その対策の3つの柱である栄養(食・口腔)、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。日本老年医学会が2014年5月に提唱しました。身体を構成する筋肉は筋繊維の種類によって、骨格筋(こっかくきん)、平滑筋(へいかつきん)、心筋(しんきん)の3つに大きく分けられます。このうち運動に必要な骨格筋は加齢や運動不足などで低下しやすい筋肉です。低下を防ぐには肉の赤身だけではなく魚の白身や大豆のタンパク質が必要となります。また、フレイルになってしまった人の血液中のエルゴチオネイン量が著しく低下しているという研究報告があります。エルゴチオネインはキノコや麹からつくる甘酒に多く含まれています。フレイル「心理・精神的な衰え」には魚油に含まれるEPAが役に立ちます。

軽度認知障害の回復率は、一度と診断された後に認知機能が正常な状態へと回復する確率は16~41%ほどといわれています。回復するためには適切な対応や取り組みが必要です。やはり十分な栄養が必要となります。特に海馬の構成成分として知られているDHAはマグロやカツオなどの回遊魚から補いたい栄養素です。

健康食品やサプリメントも脳の血流を促進すると言われているイチョウ葉エキス、G-SAC(S-アシルシステイン)を含む発酵ニンニク、脳を酸化から守るウコン(ターメリック)に含まれるクルクミンや鶏の胸肉や帆立、海鞘(ホヤ)に含まれるプラズマローゲンなどの多くが上市されています。

それぞれ初期の段階で軽度であれば回復することが分かって来ました。ご自身やご家族に少しでも兆候がある時は見過ごさないで出来ることから始めましょう。

フレイルと軽度認知障害のどちらにも魚は役立ちそうです。今日から食卓に魚料理をぜひ。

《幹事会のうごき》 令和5年3月10日(金)に、本年度第11回幹事会を(一財)日本水産油脂協会会議室においてZoomを併用して開催した。

- ・次年度事業計画(案)及び予算について事務局より説明があり、了承された。
- ・農林水産省からの申入れである「油脂中の3-MCPDE、GE等の含有実態調査」および「食品中の3-MCPDE、GE低減の手引きの改訂」について検討し、3月20日に会員を対象としてZoomにより説明いただくとともに意見交換を実施することにした。

《2023年2月の魚油の輸入》

出典:財務省貿易統計

2023年2月			2023年1月~2月		
輸入量(トン)	金額(千円)	単価(千円/トン)	輸入量(トン)	金額(千円)	単価(千円/トン)
1,001	304,444	304.2	2,239	617,249	275.7

《魚油の国際価格》 (単位:US\$/トン)

出典:OIL WORLD

	2023年2月	2023年1月	2022年2月
Fish oil, any orig, cif N.W. Eur	3,788	3,525	2,625

《情報》チリ・ペルーの漁獲量 (単位:トン)

出典:iffo

	2023年第13週	2023年第12週	2023年累計	2022年累計
チリ	84,640	89,201	647,485	558,184
ペルー	0	0	569,696	155,385