

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
(財)日本水産油脂協会新館内
TEL & FAX: 03-3469-6931
E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

雑感

顧問 丹羽 昭彦

今年は年初からの右腰及び下肢痛のため、2月9日に千葉県市原市に在る千葉労災病院に入院し手術を受けて3月25日に退院した。3月11日の東日本大震災の時は手術後であったが病床の上で大揺れに遭い、病室の窓からは市原市に在るコスモ石油のタンクの爆発と炎上が見え暗然とした。

さて、DHA、EPA に関することとしては、病院内の栄養管理室の前に「魚の健康機能を見直しましょう」という掲示があり、その中で「DHA・EPAは魚の油に豊富な成分で血液中の悪玉コレステロールを減らして高脂血症を防ぐ効果があります。DHAは脳の発達に不可欠で胎児は母親の血液を介して、乳児は母乳を介してDHAをもらいますので、お母さんはDHAを積極的に摂ることが大切です。」とあった。一般向けにはこのような解説になるのかと思った。

病床にはDHA・EPA協議会からの情報を妻が持ってきてくれて色々読ませていただいたが、その中の1つにDHA・EPAに関するアメリカ政府の動きも目についた。

その1つは本年2月1日に米連邦政府が発表した「米国食生活ガイドライン(農務省と厚生省の共管、5年ごとに更新)で、米国人の肥満と栄養不足に対処するため食生活の改善が急務としつつ、魚については週当たり8オンス摂取すれば1日当たり250mgのEPA・DHAを摂ることができ心臓疾患による死亡率を下げるとし、さらに魚食は一般人だけでなく胎児及び幼児の成長と発達に必要なとコメントしているという(2月15日付水産経済新聞による)。

もう1つは食品医薬品局(FDA)が魚摂取のリスク(メチル水銀)と有益性に関して、既に発表された研究論文を収集し検討した結果を2009年1月15日に発表したという記事である(オレオサイエンス Vol.11, No.3, 2011による)。オレオサイエンスには発表のタイトルと全文の翻訳が掲載されているがここでは省略するとして、大要は次のようである。

A. 魚及び ω -3脂肪酸の心血管病に対する効果

各研究結果を羅列するのではなく、無作為臨床試験、無作為対象試験、観察研究(コホート研究)ごとに世界の代表的な大型研究結果を紹介した後、相互に整合性があり結論がほぼ得られたとしている。無作為臨床試験をさきに紹介したのは最も実証性があるとみただからと思われるが、その冒頭に日本のJELIS研究の結果が紹介されているのにはビックリした。

B. 魚の摂取及び ω -3脂肪酸の神経系の発達に対する効果

B-1 妊娠期及び授乳期の母親へのサプリメント摂取の無作為試験結果

まだ研究例が少ないが、ヘランド等の研究結果から子供の神経発達への効果の可能性が認められるとしており、さらなる追試を期待していると述べている。

B-2 幼児用処方剤のサプリメント投与の無作為試験結果

これまで発表された複数の研究の結果をみると、投与効果の有無に関しては非整合的であるとしている。そして、その非整合性の理由として、それぞれの研究方法の差によるらしいと述べている。

B-3 観察研究の結果

数件のコホート研究の結果、母親の魚摂取の量と子供の神経発達との間には正の相関があるらしいと述べている。

以上が魚及び ω -3脂肪酸摂取と心血管病と神経発達との関係であるが、それ以外の神経障害、認知症、がんのリスク軽減……等々についても言及し、今回は検討しなかったと付記している。

FDAは日本では厚生労働省の医薬食品局に当たると思うが、魚摂取に関しこのような報告を取りまとめ発表したことにその関心の大きさを感じる共に、検討取りまとめにおいてもその慎重な解析の仕方は我々にも大きな参考になると思った。

《幹事会のうごき》

平成23年6月17日(金)15:00~17:00に、(財)日本水産油脂協会新館において平成23年度第3回幹事会が開催された。

- ・事務局より「本年度通常総会」および「DHA・EPA特集セミナー」について、出席者数・収支等の報告があった。
- ・本年度の研修会は、(社)漁業情報サービスセンターに協力をお願いすることとした。
- ・10月の公開講演会のタイトルを「人の一生における脳・神経機能とオメガ-3」とし、講師の先生について検討した。