平成２６年１月３０日

国立大学法人 滋賀医科大学

情報提供

魚介類由来の脂肪酸摂取が多い人では 循環器疾患死亡リスクが低下

本学、アジア疫学研究センターの三浦克之センター長が研究代表者をつとめる厚生労働省研究班（指定研究）の NIPPON DATA 研究より、魚介類由来の脂肪酸摂取が多い人ほど長期間の循環器疾患死亡リスクが低いことがあきらかになり、欧州動脈硬化学会誌「Atherosclerosis」2 月号に掲載されることになりました。

POINT

- 1980 年の国民栄養調査に全国から参加した 30 歳以上の男女 9,190 人を 24 年間追跡したデータを解析しました。
- 魚介類に多く含まれる脂肪酸であるエイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)の合計摂取量と、その後の循環器疾患（脳卒中と心臓病）による死亡リスクとの関連を分析しました。
- さんま 1 尾程度からとれる魚介類由来脂肪酸を摂取することで、循環器疾患死亡リスクが 20%低下していました。
- 世界的に見て魚介類を多く摂取している日本人を、20 年以上の長期間追跡した検討は初めてのものです。

つきましては、本件について広く市民に周知いたしたく、報道方よろしくお願いいたします。

（別紙）内容詳細

≪詳細に関するお問い合せ≫
滋賀医科大学　社会医学講座
TEL：077-548-2191（教授 三浦，特任助手 宮川）

≪プレスリリース関するお問い合せ≫
滋賀医科大学　企画調整室（担当：叶・大知）
TEL：077-548-2012
e-mail：hqkouhou@belle.shiga-med.ac.jp

内容詳細

魚介類由来の脂肪酸摂取が多い人では循環器疾患死亡リスクが低下
－国民栄養調査対象者の追跡研究 NIPPON DATA80 の 24 年追跡結果より－

国民栄養調査参加者を対象とした長期追跡研究 NIPPON DATA(ニッポンデータ)80 において，食事から摂取した魚介類由来の脂肪酸が多いほど、その後 24 年間の循環器疾患死亡リスクが低いことが明らかになった。滋賀医科大学宮川尚子特任助手らによるこの論文は欧州動脈硬化学会誌 Atherosclerosis 2 月号に掲載される。NIPPON DATA 研究は現在、厚生労働省研究班（指定研究）（研究代表者：滋賀医科大学三浦克之教授）として実施されている。

対象者は，無作為抽出された日本全国 300 地区の一般住民を対象として 1980 年に実施された国民栄養調査に参加した 30 歳以上の成人男女のうち，脳卒中や心筋梗塞等の既往歴のある者などを除外した 9,190 人(男性 4,028 人,女性 5,162 人，平均年齢 50.0 歳)で、1980 年から 2004 年まで 24 年間追跡した。

24 年の追跡期間中，879 人が循環器疾患（脳卒中または心臓病）で死亡した。魚介類に多く含まれる長鎖 n-3 系多価不飽和脂肪酸であるエイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)脂肪酸の合計摂取量で 4 群に分けたところ，最も少ない群の摂取量は 1 日 0.42g（さんま 1/4 尾程度に相当），最も多い群で 1 日 1.72g（さんま 1 尾弱に相当)）であった。性別，年齢，食塩など他の栄養素摂取量などの交絡因子を調整した循環器疾患死亡リスクは，摂取量の最も少ない群を基準としたところ，最も多い群で 20%低く(ハザード比 0.80（95%信頼区間 0.66-0.96))，魚介類由来の脂肪酸摂取量が多いほど統計学的に有意に低くなった(傾向性の検定 p=0.038)。1980 年時点の年齢で 30-59 歳と 60 歳以上に分けて分析した結果，30-59 歳の者において魚介類由来脂肪酸摂取量と循環器疾患死亡リスク，脳卒中死亡リスクとの関連をより強く認めた。

本研究の対象者である日本人では，最も摂取量の少ない群でも米国の平均摂取量の約 2 倍を摂取していたが，これよりさらに多い魚介類由来脂肪酸摂取で循環器疾患死亡リスクが低くなることを示した。日本人を対象とした 20 年以上の長期の検討は初めてのものである。また本研究ではわが国で初めて魚介類由来脂肪酸摂取が多いほど脳卒中死亡リスクが低くなることを示した。

日本人は国際的に見ても最も魚介類を多く摂る国民であり、これが「和食」の特徴でもある。毎日さんま 1 尾程度の魚介類からの脂肪酸を摂取することで、将来の脳卒中や心臓病を予防できる可能性を示したと言える。

Naoko Miyagawa, Katsuyuki Miura, Nagako Okuda, Takashi Kadowaki, Naoyuki Takashima, Shin-ya Nagasawa, Yasuyuki Nakamura, Yasuhiro Matsumura, Atsushi Hozawa, Akira Fujiyoshi, Takashi Hisamatsu, Katsushi Yoshita, Akira Sekikawa, Takayoshi Ohkubo, Robert D Abbott, Tomonori Okamura, Akira Okayama, Hirotsugu Ueshima, for the NIPPON DATA80 Research Group.

Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids intake and cardiovascular disease mortality risk in Japanese: a 24-year follow-up of NIPPON DATA80
Atherosclerosis 2014; 232(2): 384-389