

日本人では長鎖 n-3 多価不飽和脂肪酸の摂取量が多いほど 心臓血管病による死亡率が低下

日本人の食事からの長鎖 n-3 多価不飽和脂肪酸の摂取量は、欧米人よりも多い。しかしながら、長鎖 n-3 多価不飽和脂肪酸の摂取量が多いと心臓血管病のリスクが低下するという逆相関があるかについてはよく分かっていない。そこで、本研究では、日本の 300 の地域から無作為に抽出した心臓血管病のない 9,190 人（女性 56.2%、平均年齢 50.0 歳）を対象に、長鎖 n-3 多価不飽和脂肪酸と長期にわたる心臓血管病のリスクの関連性について検討した。

その結果、24 年間の追跡期間中に 879 人が死亡した。長鎖 n-3 多価不飽和脂肪酸の摂取量の中央値は 0.86 g/日であった。長鎖 n-3 多価不飽和脂肪酸の摂取量の上位 4 分の 1 では、下位 4 分の 1 に比べて心臓血管病による死亡率が 0.80 倍と有意に低かった（ $P=0.038$ ）。年齢層について分析したところ、若年層（試験開始時に 30 - 59 歳）において長鎖 n-3 多価不飽和脂肪酸の摂取量と心臓血管病による死亡のリスクに有意に逆相関がみとめられた。

したがって、長鎖 n-3 多価不飽和脂肪酸の摂取量が多い日本人では、長鎖 n-3 多価不飽和脂肪酸の摂取と心臓血管病による死亡の長期的リスクには逆相関があることが示唆された。

出典：Atherosclerosis. 2014; 232(2): 384-389