

## 魚の継続的な摂取が健康長寿につながる

健康長寿には、魚および植物由来のオメガ3系多価不飽和脂肪酸（エイコサペンタエン酸、ドコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸）の摂取が有益である可能性が示唆されている。本研究では、オメガ3系多価不飽和脂肪酸の連続測定値と健康長寿の関連について、前向きコホート研究を実施し検討した。

対象となったのは米国の4地域で1992～1993年の試験開始時に健康長寿と認められた2,622例（平均年齢74.4歳）であった。被験者の血漿リン脂質オメガ3系多価不飽和脂肪酸値をガスクロマトグラフィで1992～1993年、1998～1999年、2005～2006年に測定し、植物由来の $\alpha$ -リノレン酸、魚由来のエイコサペンタエン酸、ドコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸など全脂肪酸のパーセンテージを算出した。主要評価項目は健康長寿で、慢性疾患（心臓血管病、がん、肺疾患、重症の慢性腎臓病など）や認知障害、身体障害がない生存、またはその他の要因による死亡と定義した。結果、長鎖オメガ3系多価不飽和脂肪酸が高値であるほど、非健康長寿リスクが低く、多変量調整後の5分位ごとに18%の低下が認められた。個別では、エイコサペンタエン酸、ドコサペンタエン酸ではリスク低下との関連がみられた（それぞれ15%、16%）が、ドコサヘキサエン酸では関連はみられなかった。また、植物由来の $\alpha$ -リノレン酸では非健康長寿との関連はみられなかった（ハザード比0.92）。

したがって、高齢者における血中濃度の連続測定により、魚由来のオメガ3系多価不飽和脂肪酸の摂取の積み重ねが健康長寿と関連していることが示された。今回の結果は、高齢者のオメガ3系多価不飽和脂肪酸の摂取を推進するガイドラインを支持するものであった。

出典：British Medical Journal. 2018 Oct 17; 363: k4067.