

## 心臓血管病のある人は週に 2 食分の魚摂取でリスク低下

過去のコホート研究では、オメガ 3 脂肪酸を多く含む魚の摂取と心臓血管病や死亡のリスクとの関連については一貫した結果が得られていない。本研究では、魚の摂取による心臓血管病や死亡のリスクへの効果について、心臓病のある人とない人で違いがあるのかを検討した。

4 件のコホート研究のデータを統合し、191,558 例を対象に解析を行った（平均年齢 54.1 歳、男性 47.9%）。結果、心臓血管病の患者と健康な人が含まれる 1 件のコホート研究（PURE 研究）では、9.1 年の追跡期間で魚をほとんど食べない人（月に 50g 以下）と比べ、週に 350g 以上食べる人でも心臓血管病のリスクや死亡リスクに違いがなかった（ハザード比 0.96）。一方、心臓血管病の患者を対象とした 3 件のコホート研究では、月に 50g 未満しか魚を摂取しない人と比べ週に 2 食（週に 175g）以上摂取する人では、心臓血管病リスクのハザード比が 0.84、全死亡リスクのハザード比が 0.82 であった。ただし、週に 350g 以上魚を摂取していても、さらにリスクが下がることはなかった。オメガ 3 脂肪酸を多く含む魚の摂取は、心臓血管病のリスク低下と強い関連はみられたが（ハザード比 0.94）、ほかの魚では関連がみられなかった。

したがって、心臓血管病のある人では少なくとも週に 175g（およそ 2 食分）の魚を摂取することで心臓血管病リスクが低下するが、心臓血管病がない人では有意なリスク低下がみられないことが示唆された。

出典：JAMA Internal Medicine. 2021 Mar 8; e210036.