

ω-3 脂肪酸、一日 2~3g の摂取で血圧低下

ω-3 脂肪酸（DHA や EPA）は血圧低下との関連が示されているが、用量反応関係については明らかにされていない。本研究では、血圧値に対する ω-脂肪酸の用量反応関係についてメタ解析を実施し検討した。

2021 年 5 月 7 日までに発表された文献のうち、18 歳以上の成人を対象としたランダム化比較試験 71 件（4,973 例）を対象に解析した。対象者の 1 日当たりの ω-3 脂肪酸の平均摂取量は 2.8g であった。解析の結果、ω-3 脂肪酸の摂取量と血圧値との間に J 字型の非線形の関連が認められた。また、収縮期血圧値と拡張期血圧値を低下させるための 1 日あたりの至適摂取量は 2g（収縮期血圧-2.61mmHg、拡張期血圧-1.64mmHg）から 3g（収縮期血圧-2.61mmHg、拡張期血圧-1.80mmHg）となった。サブグループ解析では、高血圧症患者・脂質異常症患者・年配者において、ω-3 脂肪酸の摂取と血圧との間により強い、ほぼ線形の関連がみられた。

今回の結果から、血圧低下を目的とした ω-3 脂肪酸の至適摂取量 1 日当たり 2~3g であることが示唆された。心臓血管病リスクが高い集団では、1 日当たり 3g 以上の摂取で血圧低下の便益をさらに得られる可能性がある。

出典：Journal of American Heart Association. 2022 Jun 7; 11(11): e025071.