



2016年2月4日

アメリカ心臓協会の研究誌で公表！

植物及び海洋由来のオメガ3脂肪酸の 相乗効果で死亡率が低下！

2016年1月26日、画期的なプレディメド研究（世界規模で行われた栄養に関する最大の臨床実験の一つ）によって得られた新たな知見が、アメリカ心臓協会の研究誌に発表されました。それによれば、植物由来と海洋由来の2つのタイプのオメガ3脂肪酸が、スペインの高齢人口の死亡率を低下させるのに役立っているといえます。

「プレディメド (PREDIMED)」コホート研究によれば、くるみなどの植物から得られるオメガ3脂肪酸を摂取すると、全死因死亡リスクを低下させる効果があることがわかりました。また、脂肪が豊富な魚類から得られる海洋由来のオメガ3脂肪酸が、心臓血管疾患による死亡リスクを下げるということが明らかになりました。さらに、植物由来と海洋由来、2つのタイプのオメガ3脂肪酸を含む食事をとった場合には、その相乗効果によって、全死因死亡リスクに対するより高い予防効果が観察されています。

この研究の筆頭著者、『肥満・栄養の生理病理学に関する生体医学研究センター (CIBERObn)』のアレイクス・サラ博士は、「私たちは、平均して6年間、7千名を超えるプレディメド研究の被験者の経過を追跡しました。そして、毎日のエネルギーの0.7パーセントを植物由来のオメガ3脂肪酸から摂取する（1日ひとつかみのくるみに相当）という勧めに従った被験者の死亡率が、植物由来のオメガ3脂肪酸の摂取量が最小である被験者と比較して、低いかどうかを研究してきました」と説明しています。少なくとも0.7パーセントのエネルギーを、植物由来のオメガ3脂肪酸から摂取することは、一般的に、良好な健康状態を保つためにお勧めできます。

この研究結果では、海洋由来のオメガ3脂肪酸を摂取している場合、植物由来のオメガ3脂肪酸が心臓血管疾患予防効果を高めることは判明しませんでした。しかし、植物由来のオメガ3脂肪酸が、心臓血管疾患、がん、認知症などによる全死因死亡リスクを28パーセント低下させることが示されました。研究者は、被験者の食事における植物由来のオメガ3脂肪酸は、主としてくるみを摂取して得られたものだと記しています。

「植物由来のオメガ3脂肪酸によって全死因死亡リスクが低下したのは、くるみに含まれる健康に良いと証明されている他のあらゆる成分（オメガ3脂肪酸以外の不飽和脂肪酸、食物繊維、ミネラル、ビタミンE、ポリフェノール、植物ステロールなど）にも関係があります。健康に良い、バランスが取れた食事には、植物由来と海洋由来、両方のオメガ3脂肪酸を含めるといいでしょう」と、アレイクス・サラ博士は語っています。



この結果は、魚を日常的に摂取している日本人にとっては朗報です。日本の厚生労働省が、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で、1日に必要なオメガ3脂肪酸を1.6-2.4g（成人男女の目安量）としていますが、たったひとつかみのくるみで、一日の摂取量に十分なオメガ3脂肪酸*を摂ることができます。

*くるみ 1 オンス（約 28g）に植物性のオメガ3脂肪酸のα-リノレン酸（ALA）を 2.5g 含む。

この調査を詳しく見るには、以下のリンクをクリックして下さい。

「食物に含まれるαリノレン酸、海洋由来のオメガ3脂肪酸、及び魚を大量摂取する人々の死亡率：PREDIMED試験による知見（Dietary a-Linolenic Acid, Marine x-3 Fatty Acids, and Mortality in a Population With High Fish Consumption: Findings From the PREvencion con Dieta MEDiterranea (PREDIMED) Study）」

<http://jaha.ahajournals.org/content/5/1/e002543.abstract>

カリフォルニアくるみ協会のホームページでは、くるみのレシピ、栄養や健康効果を紹介しています。くるみと魚のレシピ、地中海食レシピなど、くるみを使ったレシピこちら。

<http://www.californiakurumi.jp/recipe/>

● 功刀鱒の菜園テリーヌ仕立て くるみのビネグレットソース

http://www.californiakurumi.jp/index.php/recipe_detail/?recipe_id=331



● マグロのソテー くるみとトマトのタップナードソース

http://www.californiakurumi.jp/index.php/recipe_detail/?recipe_id=332



● 本件に関するお問合せ ●

カリフォルニア くるみ協会 日本代表事務所

担当：中川 聡美・金子 美和

TEL：03-3505-6204、FAX：03-3505-6353

Email：kurumi@uniflex-marketing.com

<http://www.californiakurumi.jp/>