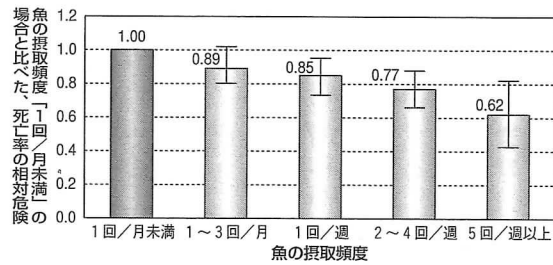


He K, Song Y, Daviglius ML, et al. Fish consumption and incidence of stroke: a meta-analysis of cohort studies. Stroke

脳卒中との関連

図1 魚の摂取頻度と心筋梗塞死亡率の関係 (13のコホート研究のまとめ: 相対危険と95%信頼区間)



「1回/月未満」群に比べて、摂取頻度が「1回/週」以上の群は、いずれも有意に相対危険が低かった

He, et al. Circulation 2004; 109: 2705-11.

2004; 35: 1538-42.
こちらにも、先ほどと同じ研究グループがほぼ同じ手法を使って、魚摂取と脳卒中発症リスクとの関連をまとめています。脳卒中は脳出血と脳梗塞という原因が異なる2つの病型に大きく分かれます。そのため、病型を分けて検討しなくてはなりません。ところが、このような検討ができる研究は

栄養士なら目を通しておきたい
健康・栄養文献トピックス

第二十三回「魚」 『魚』は脳卒中・心筋梗塞を予防するか

魚には、さまざまな生理活性機能があるとされるn-3系脂肪酸が豊富に含まれています。さて今回は、そういった成分を含む魚の摂取と疾病の関連について、最近の調査からみていきましょう。

独立行政法人国立健康・栄養研究所 佐々木 敏
栄養所要量策定企画・運営担当リーダー

● 魚と脳卒中

食事の欧米化が危惧されて久しい今日ですが、世界的にみれば、日本人はやはり魚好きです。そして、魚は健康的な食べ物であると広く信じられています。では、魚をたくさん食べると実際に何かよいこと、つまり、何かの病気を予防できるような具体的な効果はあるのでしょうか。今回は、魚の摂取について、心筋梗塞と脳卒中との関連性に焦点を当てて、最近、発表された2つのメタ・アナリシスからみていきたいと思います。

心筋梗塞との関連

He K, Song Y, Daviglius ML, et al. Accumulated evidence on fish consumption and coronary heart disease mortality: a meta-analysis of cohort

studies. Circulation 2004; 109: 2705-11.

魚摂取と心筋梗塞死亡率との関連について、13のコホート研究を集めた結果です。13の研究の全対象者数は22万2364人、平均の追跡期間は11・8年でした。13のうち6つがアメリカで、同じく6つがヨーロッパで、残りの1つが中国で行なわれた研究です。8つの研究が男性だけを追跡しており、女性に限った研究は1つだけでした。

追跡期間中の心筋梗塞死亡率(まったく食べない群に比べた相対危険)を、追跡開始時の魚摂取頻度別にまとめました(図1)。週に1回以上魚を食べていた群は、いずれの群も相対危険が統計学的に有意に低く、とくに週に5回以上食べていた群の相対危険は0・62(95%信頼区間0・46~0・82)であり、4割近く死亡率が減少してきます。

ヘルスケアフーズ

「おいしさ」と「栄養」をお約束します

飲料 エネルギー補給飲料
元気ジンジ 1パック100ml
食物せんいもたっぷり5.5g リン・カリウム低減

1パックで**125kcal**
たんぱく質ゼロ

【こんな方におすすめします】
●低たんぱく質の食事療法を行っている方
●エネルギー、水分補給が必要な方
●食物繊維が不足している方
●高齢の方のエネルギー、水分補給

※ご使用の際には医師、栄養士にご相談ください

新登場 グレー

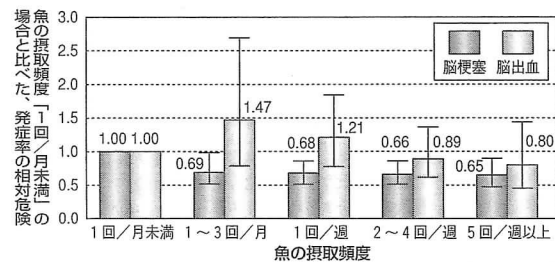
ホワイトウォーター レモン アップル コーヒー

販売者 **ジェイティフーズ株式会社**
TEL.03-5742-8181 FAX.03-5742-8175

ふりかけ **おいしく、手軽に亜鉛を摂取できます。** 飲料
「お!えん之助」 1食あたり2.2mg
・1日の亜鉛の所要量の約1/5
味の種類も豊富です。全5種類
◎わさび◎あじよせ ◎小えび◎しそ◎わかめ

「野菜と酵母」 1本あたり5.5mg
・1日の亜鉛の所要量の約1/2
・不足しがちな食物繊維も約3.5g配合

図2 魚の摂取頻度と脳卒中発症率の関係(3つの大型コホート研究のまとめ:相対危険と95%信頼区間)



脳梗塞だけ、「1回/月未満」群に比べて、摂取頻度が「1~3回/月」以上の群で、いずれも有意に相対危険が低かった
He. et al. Stroke 2004; 35: 1538-42.

表1 解析に用いられた13のコホート研究における魚摂取量・頻度の群分けの仕方

国	摂取の単位	解析に使われた群分け	
		群の数	最高摂取群の摂取範囲
オランダ	グラム	5	45 g/日以上
フィンランド		3	40 g/日以上
イタリア		4	40 g/日以上
アメリカ		4	35 g/日以上
中国		5	200 g/週 (28.6 g/日) 以上
オランダ	回	3	20 g/日以上
アメリカ		5	6回/週以上
アメリカ		5	5回/週以上
アメリカ		5	5回/週以上
アメリカ		5	2回/週以上
デンマーク		4	2回/週以上
アメリカ		2	1回/週以上
イギリス		3	1回/週以上

He. et al. Circulation 2004; 109: 2705-11.

の摂取重量を調べ、摂取量によって3つから5つの群に分けて解析をしています。残りの7つの研究では摂取頻度を調べています。摂取量や摂取頻度が最も多かった群は、前者では「45g/日以上」、後者では「6回/週」です。50~69歳の日本人の平均魚介類摂取量はおよそ120g/日(平成13年国民栄養素調査成績)ですから、13すべて

3系脂肪酸に血液凝固を抑制する働きがあることから、魚の積極的な摂取が心筋梗塞と脳梗塞に予防的に働くであろう、ということはかなり古くから予想されていました。今回の結果は、それを支持するものと解釈できます。一

方、n-3系脂肪酸がもつこの作用は、脳出血には促進的に働くと考えられます。しかし、これはメカニズムからの推論に過ぎず、今回の結果でも、相対危険の信頼区間が広く、明確な答えは得られません。しかし、「少なくとも通常の摂取頻度の範囲では脳出血を増やす可能性は乏しい」と理解し、13のうち6つの研究で1日当たりの摂取重量を調べ、摂取量によって3つから5つの群に分けて解析をしています。残りの7つの研究では摂取頻度を調べています。摂取量や摂取頻度が最も多かった群は、前者では「45g/日以上」、後者では「6回/週」です。50~69歳の日本人の平均魚介類摂取量はおよそ120g/日(平成13年国民栄養素調査成績)ですから、13すべて

日本人は、これ以上積極的に摂取すべきか

世界に3つ(2つがアメリカ、1つが日本での研究)しか見つからなかった。それで、脳卒中についてはこの3つの研究のまとめとなっています(図2)。脳梗塞については、ほんの少しだけ(月に1回以上)魚を食べればリスクが下がることがわかります。しかし、それよりたくさん食べてもリスクはそれ以上には下がっていません。ということは「魚を食べるとリスクが下がる」というよりも、「魚をまったく食べない食生活はリスクを上げる」と解釈するほうが正しいかもしれません。一方、脳出血のほうは、少しだけ食べたときはむしろリスクが上がります、たくさん食べると少し下がっているように見えます。しかし、いずれの結果も有意ではありませんでした。

わが国では脳卒中の死亡率は1970年以降大きく減少しました。また、心筋梗塞も年齢調整死亡率でみると、この30年間ははやや減少傾向です。しかし、ともに致命的な病気であると同時に、脳卒中はのちに麻痺が残ることもあり、ともに積極的に予防したい病気です。魚、とくに背の青い魚に豊富に含まれるn-3

2005
SGS管理栄養士ライセンスセミナー
全国10教室で開講中!
満員御礼

SGS Tokyo class

総合案内 無料資料請求 0120 808 055 商工技能振興会

SGSホームページ <http://sgs.liranet.jp/>
メールアドレス sgs@orange.ocn.ne.jp

SGS会員の皆様、セミナーの仲間や担当チューターとしっかりコンタクトを取りあって、楽しみながら頑張りますよ。リラ倶楽部Webのイベントやリラ倶楽部新聞もお楽しみに☆

公衆栄養・栄養指導の歴史

Chapter12 健康増進の時代に欠かせないこと(最終回)

21世紀に入り、食に関する対策・環境が目まぐるしく変化してきました。最終回を迎えた本稿では、そのような時代の背景を見ていながら、時代に要請される栄養士としての役割を再確認していきたいと思えます。

(社)日本栄養士会名誉会長
武蔵丘短期大学学長

藤沢良知

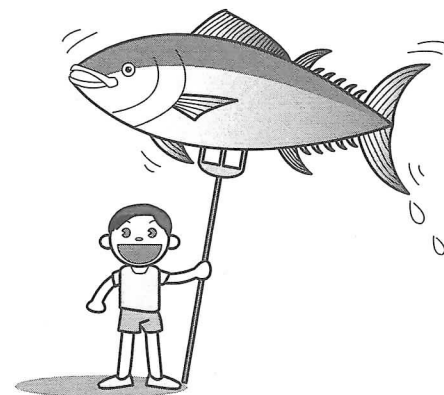
スローフード運動

昭和61年(1986)、イタリアのブラという町でスローフードという食文化運動がはじまり、スローフード協会が発足、これは消えつつある郷土食や質の高い食品を守る食文化活動のNPOで、世界38カ国132都市で合わせて7万人の会員を持つ組織となっている。これは、20世紀後半から全盛を極めていくファストフードとは対極の考えから生まれたものである。その主旨は「ゆっくりと地域の食材をかみしめて、本来の食事を楽しもう」という発想のもとに立ち上がったもので、平成元年(1989)には「スローフード宣言」が採択されている。

スローガンとしては、①地域の食材を生かし伝統食を見直そう、②地域の中小農業者を支えよう、③子どもたちにも本物の食を提供しよう、の3つが掲

保健機能食品制度

厚生労働省では、平成13年度(2001)より、従来からある個別許可型の特定制保健用食品に加え、高齢化や食生活の乱れ等で、通常の食生活を行なうことが困難な場合等に、不足しがちな栄養成分の補給・補充に資する食品として、規格基準型の栄養機能食品制度を新設し、両者を合わせて保健機能食品とすることで制度化された。この背景には、食品に対する機能の多様化、規制緩和、国際化時代への対応(FAO・WHO合同食品規格委員会「CODEX」)等の動きを踏まえて、厚生労働省が薬事・食品衛生審議会に諮って制度化したものである(図1、P80)。



の研究で、魚の食べ方は今の平均的な日本人よりもはるかに少なかったことがわかります。したがって、「日本人の平均レベル程度にすでに魚を食べている人が、もっと食べると循環器疾患の予防になるか」については、今回の結果からでは「わからない」というべきでしょう。

現在の日本人程度の魚摂取が循環器

疾患の予防に効果的に働いていることは確かかならうです。「食べれば食べるほどよいか」や、「これは魚の中の3系脂肪酸の効果か」は今回の検討ではわかりませんが、若者を中心とした魚離れのことを考えると、「積極的に魚を食べよう」という指導は、少なくとも循環器疾患一次予防の見地からは正しいといえるでしょう。

栄養士・管理栄養士の読者の皆さんへ ご投稿のお願い

いつもご購入いただき、誠にありがとうございます。
さて、本誌「食生活」では、10月号(9月10日発売)より、栄養士・管理栄養士の皆さんからの投稿をもとに「私の栄養士活動」と題した連載をスタートする予定です。
・自分が栄養士・管理栄養士として行なっている(いた)業務(活動)内容
・その目標と成果、今後の課題(展開)のほか、
・活動の中で起こったエピソード
・活動をとおして得た喜び(あるいは悩み)
・全国の栄養士の皆さん、あるいは学生の皆さんへのメッセージ(あるいは問いかけ)といったテーマのなかからいくつかを組み合わせて、1,000~2,000字程度にまとめ、お名前、住所、年齢、電話番号(あればFAX番号も必ず)、勤務先を明記のうえ(匿名希望の場合も連絡のため明記)下記宛にご送付ください。掲載された方には図書券5,000円分および掲載号3冊を贈呈いたします。これまでの活動記録を活字として残したい方、また、全国の読者と一緒に考えたいテーマがある方、ご投稿お待ちしております!

●送付先 〒105-0004 東京都港区新橋6-4-9 北海ビル新橋6F
全衛連「食生活」出版局「私の栄養士活動」係
TEL: 03-5776-6633 FAX: 03-5776-6634
e-mail: home@shokuseikatsu.jp

●締切 随時募集中

●送付方法 ①E-mailによるデータ送信、
②フロッピーディスクか手書き原稿の郵送、
のいずれかの方法でご送付ください。

お待ちしております!

