

論文タイトル： Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids intake and cardiovascular disease mortality risk in Japanese: a 24-year follow-up of NIPPON DATA80.

論文著者： Miyagawa N, 他

論文掲載誌： Atherosclerosis. 232: 384-389

---

この研究は、1980 年の国民栄養調査に協力した 9,190 名(男性 4,028 名、女性 5,162 名)の健康な男女を対象に、2004 年までの 24 年間、追跡調査を行い、n-3 系の長鎖不飽和脂肪酸 (LCn3FA) の摂取と循環器疾患死亡との関連を検討しています。

1980 年の国民栄養調査で実施した食事記録をもとに、対象者の n-3 系の長鎖不飽和脂肪酸 (LCn3FA) の摂取量を算出しました。この摂取量をもとに、摂取量の少ない順に対象者を 4 群に分け、それぞれの群の循環器疾患による死亡率を比較しました。

n-3 系の長鎖不飽和脂肪酸 (LCn3FA) の平均摂取量は 0.37%kcal (0.86g/day) でした。24 年間の追跡の結果、n-3 系の長鎖不飽和脂肪酸 (LCn3FA) の摂取量が多い群ほど、循環器疾患による死亡が少ないことが明らかになりました。ただし、研究開始時点の年齢が若い群 (30~59 歳) ではこの関連が見られましたが、年齢が高い群 (50 歳以上) では見られませんでした。

また、n-3 系の長鎖不飽和脂肪酸の中では、EPA および DHA、特に DHA の摂取は循環器疾患死亡と、より関連が強い (負の相関) という結果が得られました。

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—