

Dietary n-3 polyunsaturated fatty acids, fish intake and healthy ageing

食事由来の n-3 系多価不飽和脂肪酸および魚の摂取とヘルシーエイジング

Esther García-Esquinas, Rosario Ortolá, Jose Ramón Banegas, Esther Lopez-García, Fernando Rodríguez-Artalejo

Int J Epidemiol. 2019 Dec 1;48(6):1914-1924. PMID : 31563961

背景：魚介類と食事からの n-3 系多価不飽和脂肪酸の摂取は循環器疾患，筋萎縮，死亡に対する保護作用を有する。しかし，n-3 系多価不飽和脂肪酸が不健康な加齢を遅らせる役割については，はっきりと分かっていない。

方法：60 歳以上の地域在住者 1592 人を対象とした前向きコホート研究は 2008 年から 2010 年に対象者を募集し，2015 年まで追跡した。魚介類と n-3 系多価不飽和脂肪酸 [エイコサペンタエン酸 (EPA) とドコサヘキサエン酸 (DHA)] の摂取量は妥当性の認められた食事歴法と食品成分表を用いて推定した。不健康な加齢は身体機能，認知機能，心理的健康，疾患，主観的健康感，活力の領域にわたり評価した。

結果：青身魚の摂取量が高いことは 2015 年の不健康な加齢と負に関連していた [魚の摂取量の 4 分位範囲の増加に伴う多変量 β (95%信頼区間) : -0.49 (-0.90 ; -0.08)]。特に機能障害 [-1.00 (-1.71 ; -0.28)]，疾患 [-0.30 (-0.73 ; 0.13)] の低さと関連があった。EPA の摂取量が高い者 (≥ 0.47 g/日) と DHA の摂取量が高い者 (≥ 0.89 g/日) は加齢に伴う健康損失の蓄積の減少が最も高かった，順に -1.61 (-3.01 ; -0.22) と -1.34 (-2.76 ; 0.08)。EPA と DHA の摂取量は機能障害 [4 分位範囲増加に伴う多変量 β (95%信頼区間) 順に -0.79 (-1.64 ; -0.06) と -0.84 (-1.67 ; -0.01)] および疾患 [4 分位範囲増加に伴う多変量 β (95%信頼区間) 順に -0.60 (-1.10 ; -1.11) と -0.60 (-1.09 ; -0.11)] と負の関連にあった。n-3 系多価不飽和脂肪酸の摂取量と主観的健康感および心理的健康との関連または白身魚の摂取と不健康な加齢との関連は認められなかった。

結論：魚の摂取量が高く，地中海食を遵守しているスペイン人を対象とした前向きコホート研究において，青身魚と n-3 系多価不飽和脂肪酸の摂取はその後の健康損失の蓄積に対する保護作用を有する。

この論文を読んで：今回の論文では、n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取量が高い者は低い者に比べ、健康損失蓄積スコアが低い傾向にあった。スコアの中でも特に身体機能と疾患の低さと関連があった一方で、主観的健康感および心理的健康との関連は認められなかった。主観的および心理的な健康状態に n-3系多価不飽和脂肪酸の抗炎症作用は影響していない可能性が考えられる。他の先行研究にて、単体の栄養素ではなく、地中海食や抗炎症作用食のように「食事」で検討した場合に、主観的健康感や心理的な健康状態との関連性が報告されていることから、主観的および心理的な健康状態は栄養学的機能に比べ、「食事」としてとることによる要因が大きいと考える。