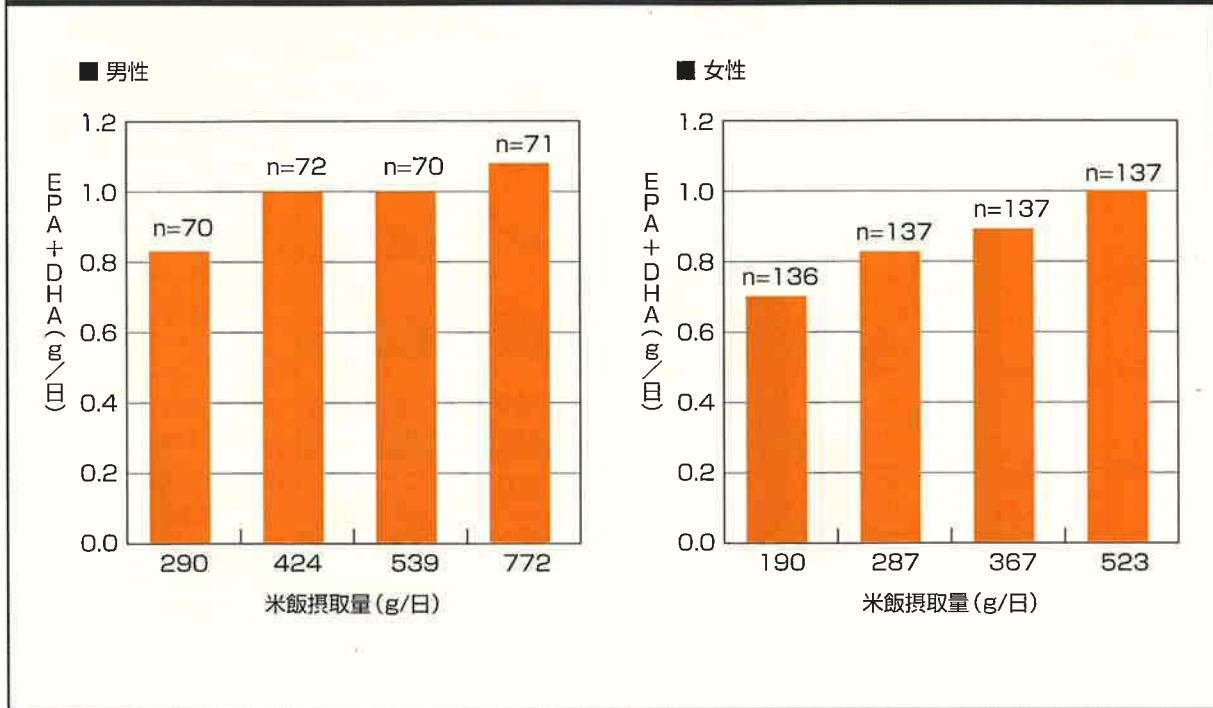


魚介類と相性がよいごはん食は、 動脈硬化の予防に最適です



ごはんの摂取量が多いほど、魚介類の摂取量も多くなり、その結果、EPA、DHAの摂取量も多くなることがわかりました。ごはん食は血清コレステロール増加を抑制するとともに、血液が固まろうとする力を抑制し、動脈硬化を予防します。

米飯摂取量別、魚介類からのEPA・DHA摂取量(アルコール摂取量[日本酒]1合/日未満の者)



(平成14年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

データ解説

栄養摂取と血圧に関する国際共同研究INTERMAPから、日本の対象者(40歳から59歳の男女、計1,145名)のみを取り出し、米飯の摂取量と魚介類からのEPA、DHA摂取量との関連を調べました。

米飯の摂取量は飲酒量が増えると減少することから、飲酒量を日本酒毎日1合未満と以上に分けて検討したところ、女性の場合は飲酒量に関係なく、米飯の摂取量が多いほどEPA、DHAの摂取量が多くなることがわかりました。また、男性は飲酒量が1日1合未満の場合は同様の結果が見られました。

先生からのワンポイントアドバイス

上島 弘嗣先生
(滋賀医科大学福祉保健医学講座教授)

和食文化の維持が、虚血性心疾患予防のカギ

魚介類に含まれる脂肪成分であるEPA、DHAには、血清総コレステロールを低下させ、血液凝固の亢進を抑制する作用があるといわれています。

わが国で虚血性心疾患死亡率、罹患率が低い理由が、穀類と魚介類の摂取量が多いアジアの食文化にあることはまちがいありません。

40歳代のコレステロール値が米国の水準とほぼ同程度となっている今、わが国の虚血性心疾患の増加を予防する上で、穀類、とりわけ米飯と魚介類、大豆製品などを多くとる和食の文化を維持することは、今後ますます重要となるでしょう。

用語集

● EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)＝どちらも魚介類に多く含まれる ω 3系多価不飽和脂肪酸。中性脂肪や総コレステロールの低下作用がある。