

魚の脂

(2007年4月20日放映)

女子栄養大学教授
医学博士 鈴木平光

スエーデンの最新疫学調査報告(スエーデン・カロリンスカ研究所 2006年9月発表)を紹介する。

今を遡ること20年前、40才から70才の女性61433人の食生活を調査し、引き続きその後15年にわたりこの女性達の健康状態を追跡調査した。

その中で、この調査期間中に150人の女性が腎臓がんと診断された。

そこで、腎臓がんになった人ならなかった人の食生活を比較したところ、

「脂が乗った魚をたくさん食べる人ほど腎臓癌になりにくいことが判った。」

脂肪分を多く含む魚を摂取するか否かによる腎臓がん危険度の比較

- * 魚を殆ど食べない人の腎臓がんの危険度を1とすると、
- * 週1回以上食べていた人 の危険度 0.56 44%
- * 長期間食べ続けていた人 の危険度 0.26 74%

(スエーデン・カロリンスカ研究所)

脂っこい魚にはDHAとかEPAが多く含まれる。脂肪分の多い魚をよく食べるとどうしてガンの値が少ないのかというと、ガン細胞はでき始めるとどんどん増殖する。

その増殖時に、たくさんのエネルギーや酸素を使って増える。活性酸素も増える。ここにDHAが入ってくると、増殖中のガン細胞は活性酸素と反応し、さらに毒性の強いものが造られる。これがたくさんできると、その強い毒性でガン細胞自身が自滅してしまう。こういったことで、DHAの多い魚を摂取することがガンのリスクが減少する所以と考えられる。

旬の魚介類には、DHAやEPAなど春の健康を保つ栄養素がたっぷり含まれている。

疫学調査や臨床試験でも、DHAやEPAの効能が続々判明している。

1 春が旬の魚介類でガンを防ぐ

鱈(アジ)は、気温が高くなるにつれて脂の乗りが良くなり、これからが美味しくなる大衆魚である。

アジのDHAやEPAの量は季節により変動するが、6~7月が一番多い。

100g中に、DHA:約620mg、EPA:約600mgが含まれている。

アジには2つのタイプがある。

* 回遊するタイプ お腹が銀色

* 回遊しないタイプ お腹が金色

回遊しないタイプ(お腹が金色)の方が、エサをたっぷり食べていて脂が乗っている。

注目の臨床試験結果

消化器系ガン患者に魚油(DHA・EPA)とアミノ酸(グルタミン酸、アルギニン)を併せて与えたところ、NK(ナチュラルキラー)細胞のレベルが上昇した。

ナチュラルキラー細胞は、ガンを攻撃する細胞であり、転移も抑える。

アジは味噌と一緒に食べる。みそにはグルタミン酸やアルギニンがいっぱい入っている。

アジのみそ焼き、アジのみそ煮、アジのなめろう

春が旬の魚介類でガンを防ぐには、アジのなめろう

アジをミソ、ネギ、ショウガ、しょう油と一緒に、包丁で細かく叩いた料理。

DHA・EPAを無駄なく摂れる。80gほど3日に1度食べるとよい。

2 認知症を予防する食べ合わせが判明

世界が魚に注目するきっかけとなった驚きの研究結果

アルツハイマー型認知症患者の脳内のDHA量は、そうでない人の半分以下だった。

脳内DHA量の比較

認知症でない人 : 16.9% 、アルツハイマー型認知症患者 : 7.9%

このような人には、鯧(ニシン)が良い。

DHAが多いうえに、血液をサラサラにして脳血管を保護するEPAも豊富なので認知症予防に最適と考えられる。

お勧め料理：ニシン、身欠きニシン

ニシンと大豆と一緒に摂ると、さらなる認知症予防効果が期待できる食材が判明した。

お勧め料理：ニシンの大豆煮

作り方はニシンと大豆をしょう油、砂糖、だし汁で煮る。身欠きニシンや水煮の大豆を使ってもよい。

大豆に含まれるフォスファチルコリンは、脳にいくとその一部は神経伝達物質のアセチルコリンに変わる。ラットの実験でも好成績で期待がもてる。

これは、鈴木教授の長年の研究で判明した。

また、魚油成分（DHA・EPA）とお茶を併せて摂ると、認知症の症状が改善することも実証された。

ニシン(80g)を食べた後、濃めの緑茶を2杯飲むと効果的。3日に1回でよい。

3 アレルギー等による身体の炎症症状を緩和

注目の臨床試験結果

43人のリウマチ様関節炎患者に魚油を3か月間摂取させたところ、朝の関節のこわばりや痛みが改善された。つまり、リウマチなどやアレルギー性炎症の緩和にも魚介類が効果的なことが判った。

おすすめは、**鯖（サワラ）**

魚油が豊富であるとともに、炎症を予防するビタミンB2が豊富なので炎症症状緩和におすすめである。

臨床試験結果：アトピー性皮膚炎患者に植物性の脂肪と砂糖を控えてもらい、青魚と野菜中心の食事指導をした上でビタミンCやカロテンなどを摂取させると顕著な改善が見られた。

おすすめ：3日に一度、サワラ80gとビタミンC・カロテンが多い菜の花のおひたしを合わせて摂ると良い。

3 メタボリック症候群による突然死の予防…鈴木教授の長年の研究で判明したこと

魚介類を多く摂取することにより高脂血症、高血糖、高血圧による悪影響を緩和し、メタボリック症候群による突然死の危険率が低下することが判った。

メタボリック症候群の予防・改善には 毎日DHA・EPAを摂取する。

内臓脂肪 + 高血圧・高脂血症・高血糖 > **動脈硬化** x < なりにくい

心臓病・脳卒中 > **突然死**

毎日DHA・EPAを摂取することにより突然死を防ぐ。

おすすめは：**蛍烏賊（ホタルイカ）**

内臓ごと食べられるのでDHA・EPAを効率良く摂れる。

さらに**血糖低下作用**がある。それに、**タウリンも豊富**である。

3日に一度、40gのホタルイカを天ぷらにして食べる。