

# 健康増進ニュース！

そろそろ冬将軍がそこまできてます！今年はずいぶん寒いとの予報ですので体調管理を万全に！

**今回はEPAとDHAのうち特にDHAに焦点を当ててみたいと思います！！**

湘南予防医科学研究所所長及び東京海洋大学教授

農学博士：矢沢一良先生の「特定非営利活動法人JAFRA」のインタビューより抜粋してご報告します！

そもそもEPAやDHAは全て植物性の $\alpha$ リノレン酸を由来とします、海では藻などに含まれるそれをエビなどが食べ体内酵素によりEPAやDHAへと変換し、それを小型魚が食べ体内に蓄積していきます。

それゆえ食物連鎖の上部にいる魚に変換経路の最終型となるDHAは必然と大型魚に多く含まれます。

人間ではこの体内酵素変換が遺伝的に効率の低い人(マイナーアレル)が日本人で3割程度いるそうです。その上現在では様々な理由で変換効率の高い方であっても効率が下がっていると報告されています。

以下インタビュー記事抜粋： 問・DHAのほうがEPAを上回る薬理作用があるようですが？

矢沢先生：DHAは細胞膜のリン脂質に入り込んで細胞膜の流動性を高めます。それにより血管細胞壁が柔らかくなって、血圧の上昇が抑制されます。また赤血球膜に入り、赤血球の変形能を高め血栓を予防し血流が改善され酸素供給量が増加します。また脳細胞のシナプスのリン脂質膜にDHAが入るとアセチルコリンの合成が高まったりレセプターの動きが活発になるため活性が高まるというようなことがあります。こうした物理的な細胞膜

の性状の改善ということがDHAにはあると思われれます。

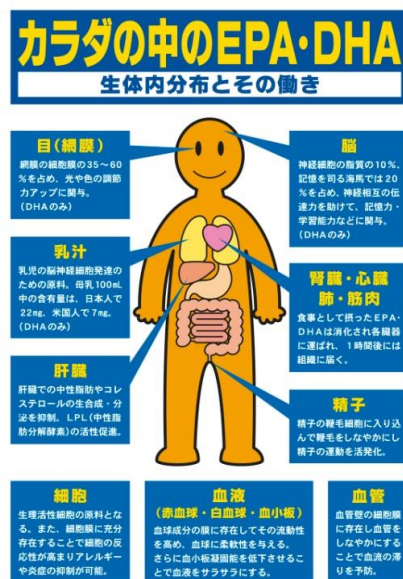
もう一つはアトピー、抗炎症、癌の予防という事にも関わっていると思

いますが、これはサイクロオキシゲナーゼの抑制、あるいはホスホリパーゼA2などの酵素阻害的な作用、これは生物科学的な作用ですが、非ステロイド型抗炎症剤と同じような酵素阻害による炎症を抑え、癌を抑えるというようなメカニズムが

ある程度考えられています。

問・DHAの摂取で最も期待できる効果は？

矢沢先生：臨床データが一番多く蓄積されているのが老人性痴呆症の改善、痴呆症の発症時期の遅延など一連の中枢神経の作用です。



**2番目に癌の予防。**これは動物実験でははっきりしていて、ヒトの臨床もそろそろ始まると思います。癌の発症予防というのは長期間の臨床が必要ですが、疫学的な調査からも確実にそうしたことができています。

**3番目に抗炎症。**これは癌と同じメカニズムですが、抗炎症、抗アレルギーといった一連の炎症性疾患を抑えるということがかなりはっきりしてきています。(以上、矢沢先生インタビューより抜粋)

**特にDHAは食物連鎖の頂点に存在するマグロに多くふくまれますので、マグロを原料とした魚油サプリメントを上手に利用して健康維持に役立てましょう！(^o^)/**

# 健康増進ニュース！

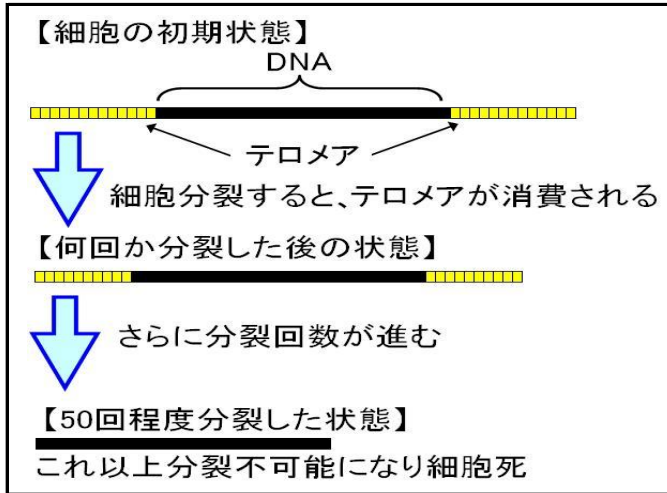
暦の上では冬を迎えこれからグッと冷え込む季節ですが皆さん健康管理できてますか～！

## 今回のお題は「人の寿命と若さの鍵テロメアと魚の関係！」??

「テロメア」ってなんでしょう？「テロメア」とは染色体の両端に遺伝子を保護するようについている部分です。

細胞が分裂する度にテロメアは短くなり、一定の長さに短くなると細胞は分裂できなくなり、

細胞死を迎えます。つまり細胞分裂の回数券のような物で人の老化や寿命と深く関係していて



「テロメア」が長いほど細胞が若いといえます！

魚に含まれるDHA・EPAがテロメアの長さに影響！

カリフォルニア大学サンフランシスコ校の「ラミン・ファルザネーファー」氏らがDHA・EPAの摂取と

「テロメア」の関係についての研究報告を「ジャーナル オブザアメリカンメディカルアソシエーション誌」に発表しました。(1月20日号)

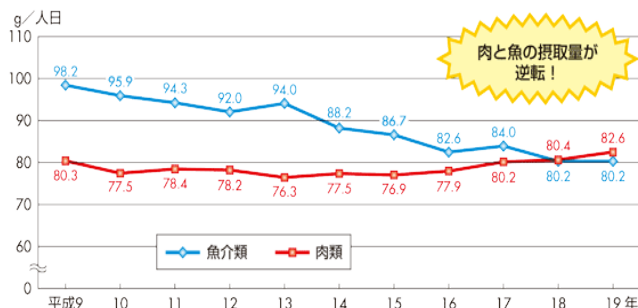
この研究では、冠動脈心臓病の608人の通院患者を対象に、「オメガ3脂肪酸」DHA・EPAの血中濃度が、白血球の「テロメア」の長さの変化に関連しているかどうかを調べました。2000～02年に募集した人々を2009年1月まで追跡しました。その結果、研究開始時の血液中のDHA・EPAの濃度で、被験者を4グループに分けて、「テロメア」の長さの変化を調べた結果、DHA・EPAの血中濃度が最も低いグループは「テロメア」の長さの短縮化が最も急速であるということが分かりました。対照的に最も濃度の高いグループは「テロメア」の短縮化が最も遅いこともわかりました。つまり、DHA・EPAの血中濃度が高いほど「テロメア」の短縮化が小さくなるのです。

## 魚油(DHA・EPA)の摂取で「テロメア」の短くなるのを遅くして、若々しく健康で元気な毎日を過ごしましょう！！

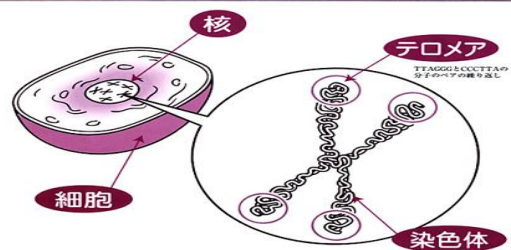
「テロメア」の急速な短縮化にはいろいろな原因があると言われてしていますが、環境ストレスの影響によっても「テロメア」の長さは短くなることがあるそうです！

## 食事・運動・ストレスに気をくばり快適ライフを目指しましょう！！

図1-4-1 魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移(経年変化)



「テロメア」は、生命力のバロメーター



染色体の両端(○で囲んだ部分)がテロメア。正常の細胞では細胞分裂のたびに減っていき、やがて細胞は死に陥ります。テロメアを活性化させ寿命値を高めて、その状態を維持することが、スーパーヘルスの実現を可能にします。