

水産食品を主体とする日本型食生活は高脂血症や脳梗塞などの循環器疾患の予防に有効

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 水産総合研究センター 公開日: 2024-06-04 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 村田, 昌一 メールアドレス: 所属:
URL	https://fra.repo.nii.ac.jp/records/2006785

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.



水産食品を主体とする日本型食生活は高脂血症や脳梗塞などの循環器疾患の予防に有効

利用加工部 機能評価研究室

背景・目的

1. 食生活の欧米化で日本人の動脈硬化症や脳梗塞などの循環器疾患の罹患率が増加。循環器疾患の予防には脂質代謝機能改善と血液凝固・線溶系の機能維持が重要。
2. 実生活に即した水産食品を主食品素材とした健康に寄与する日本型食生活の早急な科学的解明が必要。

成果

1. 乳製品、動物性脂質、砂糖が多く、食物繊維が少ない欧米食は血清脂質濃度の増加、肝臓脂肪酸合成の増加など、脂質代謝異常を導いた(図1)。
2. しかし、欧米食にコメ、水産物、大豆を組み合わせる(欧米+日本食)と脂質代謝異常を改善させた(図1)。

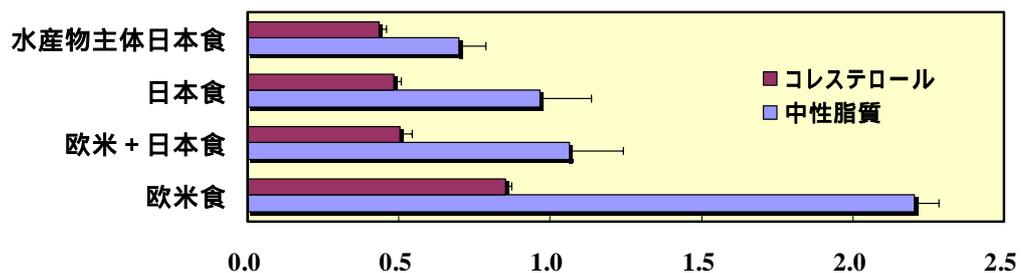


図1 各食事組成の血清脂質濃度への影響 (mg/ml血漿)

3. コメ、大豆、水産物の日本食は血栓形成予防作用も示したが、魚海藻類水産食品を主体とした水産物主体日本食はさらに強い脂質代謝調節(図1)及び血栓形成抑制作用を示した(図1、2)。

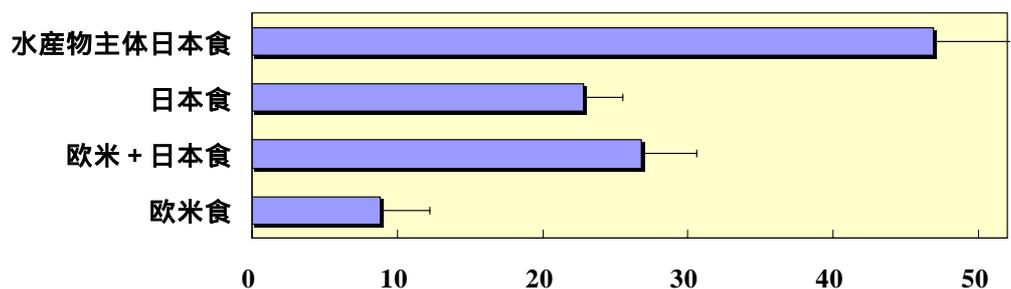


図2 各食事組成の血栓予防効果への影響 (t-PA 活性/ml血漿)
(活性が高いほど血栓形成抑制作用が強い)

波及効果

1. 水産物主体の日本型食生活は動脈硬化症や脳梗塞等の循環器疾患の予防に有効な食事組成であることを世界に向けて発信。
2. 水産物自給率の向上、水産業、水産加工業の振興へ寄与する。

連絡先 村田 昌一 TEL: 045-788-7660