

水産食品を主体とする日本型食生活が健康へ果たす 役割を科学的に証明する

| | |
|-------|--|
| 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/2006870 |

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が健康へ 果たす役割を科学的に証明する

水産食品及びその組み合わせは動脈硬化症や肥満の予防に効果的

利用化学部

研究の背景・目的

1. 日本人の食生活が水産食品を主体とする日本型食生活から畜肉，乳製品を主体とする欧米型食生活へと変化
2. 肥満，動脈硬化症，脳梗塞等の生活習慣病の罹患率が増加
3. 日本型食生活と水産食品の健康への役割の科学的解明が必要

研究成果

1. ワカメは肝臓での脂肪酸の分解を活発化させ，血中及び肝臓の中性脂質濃度を低下させる
2. ワカメは魚に含まれる脂質と同時に食べることで，さらに効果的に血中及び肝臓の中性脂質濃度を低下させる
3. これらの効果は、血清及び肝臓の中性脂質濃度の増加が原因となる動脈硬化症や肥満の予防・治療に有効

波及効果

1. 水産物の健康への役割の解明は水産物の消費拡大を導き，水産業，水産加工業等の産業が振興
2. 国民の健康に大きく貢献
3. 今後、調理方法（煮る、焼く、蒸す）による機能性の違いを探る

ワカメと魚油の同時摂取時の脂質代謝



