

朝食で魚を摂取することによる 血中の n-3 系脂肪酸組成への寄与を確認

ゼンショーホールディングスと京都大学が 3 月 14 日に学会発表

株式会社ゼンショーホールディングス（代表取締役会長兼社長：小川賢太郎 本社：東京都港区）は、京都大学大学院農学研究科と共同で、朝食で魚を摂取することによる血中の n-3 系脂肪酸組成への寄与試験を実施しました。その結果、魚を 2 週間継続して摂取することで血中のドコサヘキサエン酸（DHA）やイコサペンタエン酸（EPA）などの n-3 系脂肪酸が増加し、また、魚の継続的な摂取を止めても n-3 系脂肪酸が血中で一定期間保持されることを確認しました。本研究の成果を 3 月 14 日（火）～3 月 17 日（金）に開催された日本農芸化学会 2023 年度大会にて発表しました。

【試験の概要】

20 代男女 31 名を対象に、すき家の鮭またはさばを使用した朝食を 14 日間毎朝食べてもらい、食事の前後および 1 週間後と 2 週間後に血中の n-3 系脂肪酸などの脂肪酸量を測定したところ、以下の結果が得られました。

【研究結果】

朝食で魚を 14 日間継続して摂取することで、血中の n-3 系脂肪酸量が増加し、継続的な摂取を止めた後も n-3 系脂肪酸である DHA 量が血中に一定期間保持されることを確認

■ 朝食で魚を 14 日間継続して摂取することで、血中の n-3 系脂肪酸量が有意に増加しました。

■ 魚の継続的な摂取を終了した後 2 週間が経過しても、血中の n-3 系脂肪酸量は持続的に保持されていました。食事の EPA が DHA に代謝されることで持続した効果があったと考えられます。

※血中の n-3 系脂肪酸量を維持するためには、適度に魚を食べ続ける必要があります。

※* $p < 0.05$ …統計学的に有意な差があることを示しています（多重比較法(Dunnett's test)）。

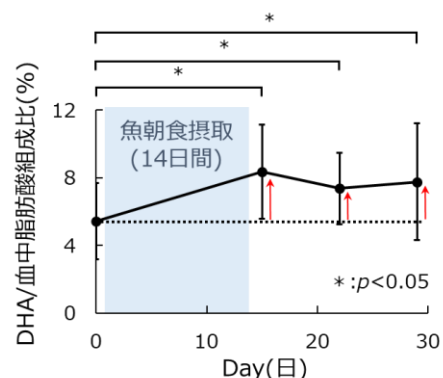


図 血中の DHA 組成比の経時変化

【すき家の魚朝食】

すき家では鮭、さばを使用した朝食をご用意しています。ぜひお近くの店舗で魚朝食をお召し上がりください。

※季節のひじき煮は時期によって具材が異なります。



焼鮭たまかけ朝食



塩さばたまかけ朝食

【ゼンショーグループの食と健康に関する研究内容】

当社は、牛丼チェーン「すき家」やイタリアンレストラン「オリーブの丘」^{※1}における緩やかな糖質制限を実現する「ロカボ」^{※2} 認定商品の販売や、不足しがちな「タンパク質」や「野菜」の必要量を満たす商品設計など、健康の観点から様々な研究および商品開発を行っております。また、2022年10月にゼンショーホールディングスのホームページにおいて「ゼンショー食健ラボ」ページを開設し、食と健康に関する情報発信を行っております。今後もサイエンスに基づいた健康栄養商品の開発、提供をしていく予定です。

(食健ラボ HP : <https://www.zensho.co.jp/jp/rd/healthyeating/>)

※1「オリーブの丘」の「ロカボ」認定商品は、3月29日(水)より全店舗で販売予定です。

※2「ロカボ」…一般社団法人 食・楽・健康協会が提唱している「緩やかな糖質制限」のことをいいます。糖質を1食あたり20~40g, 間食10g以内,1日あたり70~130gに制限することで、食後の血糖の急上昇を抑えることができます。

■ 共同研究者 京都大学大学院 林准教授に聞く「魚を食べることの大切さと摂り方のコツ」



京都大学大学院農学研究科

林 由佳子 准教授

農学博士。京都大学食糧科学研究所助手(途中、米国 Monell Chemical Senses Center)、京都大学大学院農学研究科講師・助教授を経て現職に至る。

脂質ときくと肥満を思い浮かべるのは間違いです。人の細胞の膜は、脂質でできています。生命を支える存在である脂質を上手に摂取しませんか？もとより脂質の組成を気にしている健康志向の人は、「オメガ3系脂肪酸」、「DHA」、「EPA」の文字を見て卵やマーガリンを購入したり、それらを多く含む油をみそ汁や飲料や食品に加えたり、サプリメントで摂取したりする方もいるでしょう。オメガ3系の脂肪酸(DHAやEPA,α-リノレン酸など、以下n-3系脂肪酸)は、身体のいたるところで機能を発揮しています。例えば生活習慣病予防につながる、抗炎症作用・高血圧予防・動脈硬化予防・血中中性脂肪値低下といった効果や加齢に伴い低下する認知機能の一部の記憶力を維持する効果があります。

今回のn-3系脂肪酸に関する血液検査の結果、14日間朝食に魚を食べただけで、理想とされる値まで血中のn-3系脂肪酸は増加していました。その後、通常の食事に戻ると値は徐々に下がっていきましたが、2週間は摂取の影響がみられました。また、赤血球に代表される血球に関しても、n-3系脂肪酸量が2週間後まで維持していました。このことから、n-3系脂肪酸を取るには、毎日魚を1食食べるだけで良いほか、継続的な摂取を止めても2週間は維持されていることがわかりました。

以前の日本は魚が中心の食事で、n-3系脂肪酸が意識して摂取されることはほとんどありませんでした。しかし、最近では調理の時短化などの影響により、魚の消費量は減少傾向にあります。n-3系脂肪酸を効率良く摂取できる魚を手間なく食べるには、中食や外食を利用するのも上手な手段です。特に朝にn-3系脂肪酸を摂ると効率が良いので、少し早めに起きて出勤前にすき家で魚朝食を摂る、休日にお家でゆっくり魚朝食を食べるなど、より健康的な生活を送ってみてはいかがでしょうか？

■ 用語一覧

n-3系脂肪酸…ヒトの体内での合成ができず、食物などから摂取する必要がある必須脂肪酸で、イコサペンタエン酸

(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)などがある。EPA・DHAは主に魚の油に含まれ、血中脂質を下げる効果など、さまざまな健康効果が期待されている。

n-3系脂肪酸の説明は[こちら](#)。

日本農芸化学会…生命、食糧、環境の3つに代表される「化学と生物」に関する研究教育と産業のための学会。

有意…確率的に偶然とは考えにくく、意味があると考えられること。