

2. 水産物の健康効果に関する研究事例

● **脳卒中や心臓病の予防(厚生労働省研究班)**
食事から摂取した魚介類由来の脂肪酸が多いほど、その後の循環器疾患死亡リスクが低い。
(平成26(2014)年2月、欧州の動脈硬化学会誌「Atherosclerosis」に掲載)

● **心筋梗塞の予防(厚生労働省研究班)**
日本人で魚を週に8回食べる人は1回しか食べない人に比べ、心筋梗塞の発症リスクが6割低い。
(平成18(2006)年1月、米国の医学雑誌「Circulation」に掲載)

● **大動脈疾患の予防(筑波大学)**
魚摂取が週に1回から2回のグループと比べ、魚をほとんど食べないグループは大動脈疾患死亡リスクが約2倍となる。
(平成30(2018)年8月、欧州の栄養学雑誌「Clinical Nutrition」に掲載)

● **肝臓がんの予防((独)国立がん研究センター)**
肝臓がんの発生リスクは、n-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む魚を多く摂っているグループで低い。
(平成24(2012)年6月、米国の消化器病学雑誌「Gastroenterology」に掲載)

● **膵臓がんの予防((研)国立がん研究センター)**
魚由来のn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取量が多いグループは、少ないグループに比べ、膵臓がんの発生リスクが3割低い。
(平成27(2015)年11月、米国の栄養学雑誌「American Journal of Clinical Nutrition」に掲載)

● **男性の糖尿病予防効果((独)国立がん研究センター)**
小・中型魚や脂の多い魚の摂取により、日本人男性の糖尿病発症リスクが低下。
(平成23(2011)年8月、米国の栄養学雑誌「American Journal of Clinical Nutrition」に掲載)

出典：水産庁「平成30年度水産白書」

3. 水産物に含まれる主な機能性成分

機能性成分	多く含む魚介類	成分の概要・期待される効果
DHA	クロマグロ脂身、スジコ、ブリ、サバ	<ul style="list-style-type: none"> ● 魚油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸 ● 脳の発達(胎児・子供)、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用等
EPA	マイワシ、クロマグロ脂身、サバ、ブリ	<ul style="list-style-type: none"> ● 魚油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸 ● 血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防等
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	<ul style="list-style-type: none"> ● カロテノイドの一種 ● 生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用
バレニン	クジラ	<ul style="list-style-type: none"> ● 2つのアミノ酸が結合したジペプチド ● 抗酸化作用による抗疲労効果
タウリン	サザエ、カキ、コウイカ、マグロ血合肉	<ul style="list-style-type: none"> ● アミノ酸の一種 ● 動脈硬化予防、心疾患予防、胆石予防、貧血予防、肝臓の解毒作用の強化、視力の回復等
アルギン酸	褐藻類(モズク、ヒジキ、ワカメ、昆布等)	<ul style="list-style-type: none"> ● 高分子多糖類の一種で、褐藻類の粘質物に含まれる食物繊維 ● コレステロール低下作用、血糖値の上昇抑制作用、便秘予防作用等
フコイダン	褐藻類(モズク、ヒジキ、ワカメ、昆布等)	<ul style="list-style-type: none"> ● 高分子多糖類の一種で、褐藻類の粘質物に含まれる食物繊維 ● 抗がん作用、抗凝血活性、免疫向上作用等

出典：水産庁「平成30年度水産白書」

「おさかな食べようネットワーク読本～SDGs とのかかわり～」43 ページより