

オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸の摂取比率と健康維持の関係

日々の生活におけるオメガ3脂肪酸の摂取は、正常な中性脂肪やコレステロール値を維持するために必要である。また、オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸をバランスよく摂取することは、免疫機能のサポートにも有効である。

現在の先進国の食生活には、大量の飽和脂肪酸や、オメガ6脂肪酸(リノール酸やアラキドン酸)、そして少量のオメガ3脂肪酸が含まれているとされている。進化の過程で、人間はほぼ同量のオメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸を含む食事に慣れ親しんできた。しかし、過去200年間に食生活が大きく変わり、オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の比率は約1:1から20~25:1に激変した。多くの医師たちは理想的なオメガ6とオメガ3の比率として、4:1~10:1までを推奨している。食事摂取によるオメガ6脂肪酸:オメガ3脂肪酸の健全なバランスは、免疫機能を正常に保つための前提条件であるとも言われている。

リノール酸はアラキドン酸の前駆体であり、別の言い方をすれば炎症誘発性プロスタグランジンE2、ロイコトリエンB4、および血小板凝集トロンボキサンA2の前駆体でもある。

一方、オメガ3脂肪酸のEPA・DHAは、抗炎症性プロスタグランジンE1およびE3の前駆体であり、プロスタグランジンE2およびトロンボキサンA2の形成を減少させるため自然な脂肪酸比率の平衡をもたらす。

オメガ3脂肪酸の可能性

EPAとDHAは抗炎症物質であるプロスタグランジンE1、E3の前駆体として作用し、炎症誘発物

質のプロスタグランジンE2とトロンボキサンA2の形成を抑制することが研究で示されている。科学者は、オメガ3脂肪酸は不整脈発生に直接影響するとも主張している。

また、一方で、DHAは神経細胞膜の維持にとって最重要である。DHAは脳・視覚発達において必須であり、胎児の脳発達と網膜・視覚野を形成するため、妊娠期間に重要となる。脳で最も豊富な脂肪酸としてDHAの十分な供給が、乳児・幼年期通して視覚機能の維持にとって必要とされる。DHAの欠乏は、日常生活や精神状態に負の影響をもたらす、体内動態、認知機能低下、視覚・その他神経系の変化に関係している。

研究では、EPAと共にDHAは心血管疾患において重要な役割を果たす可能性を示されている。一つの重要な研究であるGISSI-Prevenzione Trial(循環器トライアルデータベース)は、心筋梗塞の既往を持つ11,000人以上を対象としている。これは、必須脂肪酸のサプリメント投与が劇的に死亡リスクを低下させることを示した最初の大規模研究であり、このサプリメントの効果は抜群であった。

参考文献:

1. Ibert CM, Hennekens CH, O'Donnell CJ, Ajani UA, Carey VJ, Willett WC, Ruskin JN, Manson JE. Fish consumption and risk of sudden cardiac death [see comments]. *Jama* 1998;279:23-8.
2. Chin JP, Dart AM. HBPRCA Astra Award. Therapeutic restoration of endothelial function in hypercholesterolaemic subjects: effect of fish oils. *Clin Exp Pharmacol Physiol* 1994;21:749-55.
3. Markides M, Neumann MA, Byard RW, Simmer K, Gibson RA. Fatty acid composition of brain, retina, and erythrocytes in breast- and formula-fed infants. *Am J Clin Nutr* 1994;60:189-194.
4. Morrow-Tlucak M, et al. Breastfeeding and cognitive development in the first 2 yrs of life. *Soc Sci Med* 1988;26:635-639.
5. Neuringer M, Anderson GJ, Conner WE. The essentiality of n-3 fatty acids for the development and function of the retina and brain. *Ann Rev Nutr*. 1988;8:517-541.

Product on the Paper

DEPA

ディイーピーエー

品番：7980-100
価格：3,700円(税別)
内容量：100粒入 1日1粒/100日分

コレステロール、動脈硬化対策

DHAは、オメガ-3系の多価不飽和脂肪酸で、植物油などα-リノレン酸を含む食品を摂取すると、体のなかでEPAを経て合成されます。また、EPAと同様に魚の脂肪に多く含まれており、供給源として期待されるのはいわしやマグロなどの脂肪の多い魚です。EPA(エイコサペンタエン酸)もオメガ-3系の多価不飽和脂肪酸で、食品から摂らなければ人間の体内ではつくることができません。植物油などα-リノレン酸を含む食品を摂取することで体内でEPAに変わります。そのほかに魚の脂肪に多く含まれ、EPAとしての主な供給源はハマチ、サンマ、イワシ、マグロなど脂肪の多い魚です。EPAは、魚やアザラシを主食と

するエスキモーたちに多く存在していることが注目され、医学的研究が始まりました。

主成分含有量 (1カプセルあたり)

魚油抽出物 (以下の成分を含む)	1,000 mg
エイコサペンタエン酸(EPA)	180 mg
ドコサヘキサエン酸(DHA)	120 mg
オメガ3脂肪酸	300 mg
ビタミンE	0.67 mg



Opti-DHA Enteric Coated

オブティ ディエイチエー 抗酸コーティング

品番：98531-60
価格：5,900円(税別)
内容量：60粒入 1日2粒/30日分

コレステロール、動脈硬化対策

DHA(ドコサヘキサエン酸)は人体にとってたいへん重要な脂肪酸であるにも関わらず、身近な動植物には存在しません。オメガ-3系の多価不飽和脂肪酸で、植物油などα-リノレン酸を含む食品を摂取すると、体のなかでEPAを経て合成されます。また、EPAと同様に魚の脂肪に多く含まれており、供給源として期待されるのはいわしやマグロなどの脂肪の多い魚です。

主成分含有量 (1カプセルあたり)

魚油抽出物 (以下の成分を含む)	1,000 mg
ドコサヘキサエン酸(DHA)	450 mg
エイコサペンタエン酸(EPA)	150 mg
ビタミンE	2.01 mg



Opti-EPA™ Enteric Coated

オブティ イーピーエー 抗酸コーティング

品番：99276-60
価格：5,900円(税別)
内容量：60粒入 1日2粒/30日分

コレステロール、動脈硬化対策

EPAは、魚油に多く含まれる、多価不飽和脂肪酸の一種で、植物油などに含まれるα-リノレン酸を摂取するとEPAからDHAの順に変換されます。代表的な働きとして、血液中の中性脂肪値やコレステロール値を下げたりするほか、動脈硬化を改善することが知られています。体内で作ることができない栄養素で、食品から摂取する必要があるのですが、EPAを多く含む食材は高カロリーのものも多く、栄養補助食品から摂ることが理想とされています。

主成分含有量 (2カプセルあたり)

エイコサペンタエン酸(EPA)	660 mg
ドコサヘキサエン酸(DHA)	340 mg



Order Made Supplement Service

分包による
オーダーメイド
サプリメント
サービス!



- 患者様に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選び頂けます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がございましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：
〒135-0091 東京都港区台場2-3-2
日本ダグラスラボラトリーズ株式会社
TEL:03-5530-2212