

## 話題の食品(得)情報

### (26)DHA

#### 基本情報

名 称	DHA (ドコサヘキサエン酸)
	<p>DHA は、主に魚に含まれる必須脂肪酸の一つ（炭素数 22、不飽和結合 6 の n-3 系の直鎖多価不飽和脂肪酸）で、生体内では脳や神経組織、精子などに多く存在し、俗に「動脈硬化、高脂血症、認知症等の予防や改善によい」、「アトピー、アレルギー等によい」、「脳の発達によい」、「がんの発生や転移に効果がある」などといわれている。ヒトでの有効性については、冠状動脈疾患に対して有効性が示唆されている。「中性脂肪が気になる方の食品」という表示で、DHA を関与成分とした特定保健用食品が許可されている。DHA を含む食品としてはまぐろ、かつお、はまち・ぶり、さば、いわし、すじこなどがある。同様な性質の EPA（エイコサペンタエン酸）が同時に含まれることが多い。</p> <p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ヒト試験の結果により、冠状動脈疾患疾病などに対して有効性が示唆されている</li><li>・中性脂肪を低下させる機能が特定保健用食品の審査で認められている</li><li>・ヒト試験の結果により、Ⅱ型糖尿病の治療、小児の注意欠陥多動性障害（ADHD）などに対して効果がないことが示唆されている</li></ul> <p>安全性：</p> <p>安全性については、適切に用いれば経口摂取でおそらく安全と思われるが、大量摂取は危険性が示唆されている。DHA や EPA を含む魚油では、副作用として、げっぷ、吐き気、鼻血、軟便が報告されている。妊娠中・授乳中の安全性については十分なデータがないため、魚などの食品や特別用途食品（特定保健用食品を含む）として摂取する以外の使用は避けることとされている。米国 FDA の限定的健康表示規格では、サプリメントからの摂取は DHA と EPA を合わせて 1 日 2g を超えないようにとされている。</p> <p>・引用：（独）国立健康・栄養研究所 data-base（2010/12/03 時点で調査できた素材の科学論文情報）</p>

話題：テレビで有名女性歌手が「美と元気」の元と宣伝している DHA って、ちょっと前に「魚たべ〜ると〜、頭がよく〜なる〜」と歌っていたものと同じでしょうか？ サラサラ効果があるそうですが、魚を食べただけでは足りないって本当ですか？ サプリメントが必要ですか？

たしかに、一時 DHA は頭がよくなるという情報が広まり、赤ちゃんのミルクにも「DHA 入り」が現れましたが確かな証拠はないようです。しかし、DHA や EPA は細胞膜の構成材料となるばかりでなく、生体にとって大切なプロスタグランジンという物質の原料となる重要な必須脂肪酸です（n-3 系脂肪酸の参照）ので外からとり続けなければなりません。血液の凝固を防ぐ、動脈硬化を防ぐ、中性脂肪を下げる効果があることは確認されていますが、テレビの宣伝のような効果があるかどうかは分かりません。また、食事（魚）の他にサプリメントで沢山取ればよいというものではありません。体の働きをよい状態に保つためには、 $\alpha$ -リノレン酸や DHA のような n-3 系脂肪酸とリノール酸のような n-6 系脂肪酸のバランスを取る（1：4）ことが重要とされています。

薬や他の食物との併用にも注意が必要です（相互作用）。血液が固まらないようにする薬を飲んでいる人は DHA サプリメントを避けるべきでしょう。次のような報告があります。（独）国立健康・栄養研究所）

- ・魚油の多量摂取によって凝血能が低下することがある
- ・抗凝血作用のあるハーブやサプリメント、医薬品との併用は、出血傾向の高い人は注意した方がよい
- ・DHA 含有魚油は、血圧を下げることがあるので、血圧降下剤を服用中の人では相乗効果が起きることがある

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)