

「DHA 科学の国際シンポジウム」開催

日本人の6割が知っている「必須脂肪酸 DHA」を日本中に広めるきっかけになった研究者が、マイケル・クロフォード博士でした。博士は1989年の著作で「日本の子供の知能が高いのは魚を多く食べてきたから」と発表し、翌年東京で開かれた世界で初めての「DHA シンポジウム」では多くの聴衆、マスコミの前で「魚を食べると頭の働きが良くなる」ことを訴えました。

クロフォード博士を迎えた今回のシンポジウムでは、まず順天堂大学大学院医学研究科主任教授の清水俊明先生が「小児栄養における魚食の重要性」のテーマで基調報告され、特に妊娠期の母体と出生児の栄養状態が脳・神経発達に大きな影響を及ぼすこと、低出生体重児は学童期以降にも精神発達の影響が表れること。また EPA&DHA で抗癌、脳機能改善、アンチエイジング作用が期待されること、最近の魚食離れで DHA の摂取不足から発達の遅れや問題行動の増加につながっていく恐れがあることなどが報告されました。そして n-3 系脂肪酸が乳児の認知機能発達に貢献していること、DHA がより豊富な母乳栄養の重要性や、妊娠中の母体への DHA および EPA の投与は、出生児の運動・行動情緒面の発達に影響する可能性が考えられること、など DHA・EPA の重要性が特に母体と小児栄養に関して指摘されました。

クロフォード博士の基調報告は人間の脳の発達が人類の進化と発展に直結しており、その脳の発達には水産物=DHA が欠かせない、という観点から行われ、人類はアフリカから海岸沿いに発展していったという説が紹介されました。

博士は現在と将来の食料と栄養が世界的に不足する危機についても言及しました。2011年には70億人を超え2050年には95億人に達しようとする人口増に対応する食料と必要な栄養は提供できるのか？今でも必要な DHA をすべてに人が摂取するには現状の4倍の量の DHA が必要となる。ただ生きるだけの「食料」ではなく、学ぶ力を備え、仕事に就くことの出来る“脳の力”を与えるものでなくてはならない。一方で先進国の EU や英国の精神疾患に係る費用は増大の一途をたどっている。DHA を含む水産物を増産しなければならない。海の生産力を最大限生かす“海洋農業=marine agriculture”が必要との基調報告がありました。

第二部のパネルディスカッションは、農研機構主任研究員の白井先生がコーディネーターになり、清水先生とクロフォード博士に加え宮城大学の西川先生、女子栄養大学の西塔先生が登壇されました。清水先生からは講演の補足として、「魚を食べると DHA や EPA が摂取できるが、それ以上に魚がもつそれ以外の色々な栄養素が総合的に人の健康に役立つ」と言われたことが印象的でした。西川先生も DHA や EPA の健康効果が誕生から高齢期にわたるなかでどのように役に立っているのかを、ライフステージ別に説明されました。子供ではアトピーなどのアレルギーに対する効果、中高年では骨の強化機能があることを示されました。西塔先生からは DHA・EPA 以外の魚の栄養素、特に不足しているビタミン A、

ビタミン B2、カルシウム、錫の摂取について魚の種類や部位などにも言及されていました。

魚食普及推進センターが事務局となった今回のシンポジウムは、多くの団体・企業・個人の方の協賛金によって賄われました。ここに改めて御礼申し上げます。



会場の様子



清水主任教授



マイケル・クロフォード博士



パネルディスカッション