

日本農芸化学大会 2026 年度大会
サントリーウェルネス株式会社 ランチョンセミナー

長鎖高度不飽和脂肪酸摂取と 認知機能・脳容積保持の関連： 地域住民を対象とした疫学研究

日時

2026年 3月 12日 (木) 12:15～13:05

座長

得田 久敬 研究主幹 [サントリーウェルネス株式会社
生命科学研究所]

演者

大塚 礼 部長 [国立長寿医療研究センター
老化疫学研究部]

認知機能障害は世界的な人口高齢化に伴い急増しており、2040年頃の本邦の認知機能低下者数（認知症と軽度認知障害の合算人数）は約1,200万人に上ると推計されている。脳は脂質を多く含み、必須脂肪酸であるドコサヘキサエン酸（Docosahexaenoic acid：DHA）やアラキドン酸（Arachidonic acid：ARA）は脳細胞の膜を形成するリン脂質の主要な構成要素である。DHA等の長鎖高度不飽和脂肪酸は認知機能の保護因子であることが報告されているが、多くは魚介類の摂取が少ない欧米諸国からの知見である。

本講演では、国立長寿医療研究センターが1997年から実施している地域在住中高年者を対象とした老化に関する長期縦断疫学研究（NILS-LSAコホート研究）の成果を中心に、日本人における長鎖高度不飽和脂肪酸の摂取量や血中濃度と、認知機能や脳容積の保持との関連を紹介する。また国内外の研究動向を踏まえ、脳の健康を保つ上での長鎖高度不飽和脂肪酸摂取の意義や、認知機能低下のリスク低減に資する食事や運動、知的活動について考える。