

〔目的〕    イワシ、サバ等に多く含有されるEPA, DHA などの多価不飽和脂肪酸の血小板凝集抑制に対する効果は、既によく知られており、EPA などを含む抗血小板剤も多い。

しかし、これら多価不飽和脂肪酸類の食物からの摂取という実生活に直結した知見は意外と少ない。演者らは、一昨年、昨年の本大会においてイワシの調理方法別のEPA, DHA の残存量と血小板凝集抑制効果について報告した。今回は、近年市場に出回っている多くのイワシ加工品類についてEPA, DHA 量を調べ、日常の食生活による血栓性疾患の予防への基礎データの蓄積を目的とした。

〔方法〕    実験には、乾物8種、練製品6種、缶詰10種、計24種の市販イワシ加工品を用いた。多価不飽和脂肪酸の定量は、これまでと同様、粗脂質を抽出後メチルエステル化し、GC分析を行った。血小板凝集作用の測定も、昨年までと同様ヒト血液を用いる比濁法でin vitro系で試験した。

〔結果〕    イワシ加工品類100 g 中のEPA, DHA 量は、乾物で平均0.837 g、0.557 g、練製品で、0.389 g、0.151 g、缶詰で1.00 g、0.351 gでありEPA, DHA 共に練製品が最も低い値を示した。EPA 量の特に多いものとしては、缶詰のみそ煮で2.32 g、たたみイワシで2.52 gあり、イワシバーグが0.05 gと少なかった。DHA 量の多いものは、たたみイワシで2.12 gであった。つみれは0.05 gと少なかった。加工品粗脂質の血小板凝集抑制効果も認められた。イワシ加工品を一回の食事で惣菜として用いられる平均的な量に換算してその抑制効果をみると、抗血栓食として摂取する際の目安には十分な量であろうと思われた。