

広報委員 の一言



今年4月のEuropean Journal of Nutritionに、小児期の魚介類摂取が思いやりの心などを育む可能性があるという、興味深い報告が掲載されました。英国University of BristolのLouisa Nel氏らが、小児7歳時の魚介類摂取量と7～9歳の認知および行動の発達との関連を調査し解析した結果、魚介類摂取が多いほど、向社会的行動スコアが高いと結論付けています。私も実際に論文を詳細に読んでみましたが、大規模で長期間におよぶ緻密なデータを解析した結果であり、信頼性が高いと感じました。

特に興味深く感じたのは、妊娠期の母親の魚介類摂取は小児の精神発達とは関連がないこと、小児期のシーフードの摂取がいわゆる知能指数(IQ)とは関連がなく、向社会的行動(他者や社会に利益をもたらす援助やボランティア活動などの行動)指数と相関していたということです。

確かに、シーフードは、小児期の精神発達に重要と思われる、必須アミノ酸、長鎖脂肪酸、ヨウ素、セレン、コリン、ビタミンDなどを豊富に含んでいて、いかにも発育にとって良さそうではありますし、私の祖母なども、魚を食べると出世するなどと言っていたことを思い出します。スー

パーの魚介類売り場に行くと、サカナサカナサカナ～、サカナを食べると～、アタマが良くなる～という楽曲が流れてくることもあります。

しかし、その一方で、魚介類に含まれるマイクロプラスチックが問題となってもいるようです。河川や海洋に大量に放出されるプラスチックごみが細粒化されて魚介類などに取り込まれ、生体濃縮され、可食部である魚介類の体内組織に移行して、最終的にはそれを食べる人体に悪影響を与えるなどといわれます。この問題に対し何も対策を講じなければ、2050年には河川・海洋中のプラスチックごみの総量が魚の量を超えると予測されているようで、さらに遠い将来、最終的に魚介類は食べられなくなるという予測もあります。新潟県はおいしい魚介類の宝庫であり、私たちの日々の食材としても、観光資源としてもとても重要ですが、将来はどうなるのかすこし心配になります。

なぜこんなことが気になるかと申しますと、実はこの4月下旬に私に初孫が生まれ、孫には今後何を食べさせたらよいのか、じいじは今からとても心配なせいなのでした。

(橋立 英樹 記)

広報委員会委員：佐藤雄一郎・橋立英樹・勝井豊・高塚尚和・磯部賢論・高野由美子・恩田晃・平塚素子・永井雅昭

新潟県医師会報・第902号〔令和7年5月〕

発行所 〒951-8581 新潟市中央区医学町通2-13 新潟県医師会

TEL：025-223-6381 FAX：025-224-6103

ホームページ：<http://www.niigata.med.or.jp> メール：kaihou@niigata.med.or.jp

印刷所 〒950-8724 新潟市中央区和合町2-4-18 株式会社 DI Palette
