

## 体力を高めるのに良い脂肪？ n-3系多価不飽和脂肪酸の運動能力に対する影響

Da Boit M *et al.* *Metabolism*. 2017;66:45-54.

n-3系多価不飽和脂肪酸（PUFA）は、脂肪の多い魚や魚油サプリメントに含まれている主要な脂肪酸である。n-3 PUFAの健康作用は主として抗炎症作用と免疫能に対する影響による。近年、多くのアスリートが栄養によってトレーニングや運動能力を向上させようとするスポーツ栄養の分野で、n-3 PUFAサプリメントへの関心が高まっている。代謝能亢進、抗疲労、筋肥大や神経筋機能の促進などに多くの注目が集まっている。また、回復促進、免疫能改善、酸化ストレス軽減についても関心が持たれている。この総説でまとめたn-3 PUFAの効

果に関するデータはさまざまであり、上述の運動能力に対する望ましい作用を支持する根拠は十分ではないというのが結論である。（2017年2月1日 岡村浩嗣）

魚油に含まれているn-3 PUFAでよく知られているのはDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）だろう。この総説によると、スポーツ場面で何らかの効果を期待して利用する科学的な根拠があるとは言えないらしい。（岡村浩嗣）