

青魚やエゴマ、DV軽減

オメガ3系脂肪酸 男性の摂取量

富大グループ研究

に暴力を振るうリスクが少ないとする研究結果を発表した。

環境省の疫学調査「子どもと健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」に参加する妊婦と、その配偶者4万8065組の回答を基に、男性のオメガ3系脂肪酸の摂取量と、妊婦が経験した身体的暴力や、暴言など感情的虐待の関連を調べた。

オメガ3系脂肪酸の摂取

富大学術研究部医学系の松村健太講師らの研究グループは、青魚やエゴマ油、シソ油などに多く含まれる「オメガ3系脂肪酸」を多く摂取した男性は、配偶者

量が高いと、ほとんど摂取していない男性に比べ、身体と感情の両方で暴力を振るった割合が少なかった。同脂肪酸には暴力的・攻撃的行動を抑制する効果があることが分かっている。

松村講師は、コロナ禍によるストレスなどで女性に対する暴力が増加傾向にあるとし「食生活を見直してほしい」としている。研究結果は23日、精神医学系専門誌「エビデミアオロジー・アンド・サイキアトリック・サイエンス」にオンライン掲載された。