

妊娠中

オメガ3脂肪酸

摂取▶▶▶

イワシ・サンマ 青魚に多い

赤ちゃんへ愛情
深まりやすく

県立大・富山大発表

県立大の三善郁代准教授と富山大エ
コチル調査富山ユニットセンターの稲
寺秀邦名誉教授らのグループは29日、
妊娠中の女性がおメガ3脂肪酸を多く
摂取すると、産後に赤ちゃんへの愛着
形成が良好になるとの研究結果を発表
した。

オメガ3脂肪酸は脳の神経伝達物質
やホルモン分泌に関与し、イワシやサ
ンマなどの青魚に多く含まれている。
感情に影響を及ぼすことでも知られ
る。

研究は環境省の子どもの健康と環境
に関する全国調査（エコチル調査）の
一環で、9万1147人を対象に実施。
2015、16年に産後1カ月と6カ月の
母親にそれぞれ聞き取った。妊娠中
のおメガ3脂肪酸と魚の摂取量をそれ
ぞれ調べ、「母性感情の欠如」「育児
不安」の2項目との関連を調べた。

調査の結果、オメガ3脂肪酸の摂取
量が多いほど、産後の愛着形成を促す
ことが分かった。

一方、魚（青魚以外を含む）の摂取
量と愛着形成との明確な関連はなかつ
たという。

研究成果は6月、国際医学誌のオン
ライン版に掲載された。