

作成番号:0408

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2026-408

\*\*\*\*\*

内容:高齢者の魚の摂取と認知機能との関連性

Fish consumption and cognitive function in aging: a systematic review of observational studies.

GeroScience. 2026 Mar 15; doi: 10.1007/s11357-026-02188-w.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41832380/>

\*\*\*\*\*

魚の摂取量が多いほど認知機能の低下速度が遅くなり、認知症の発症率が低くなることが、これまでの疫学研究において一貫して示されている。イタリア・カタニア大学の研究者らは、高齢者の魚の摂取と認知機能との関連性を調査したこれまでの観察研究をシステマティックにレビューした。GeroScience 誌オンライン版 2026 年 3 月 15 日号の報告。

レビューの対象は 25 件(横断的研究:8 件、プロスペクティブ研究:17 件)で、主に健康な高齢者(65~91 歳)。魚の摂取と各認知機能領域との関連性をより強く示唆する研究がある一方で、関連性が認められなかった研究もあった。魚の摂取が週 1 回以上の高齢者において、最も一貫して関連性が認められた認知機能領域は、処理速度、実行機能、意味記憶、全般的認知機能であった。これらは、神経変性疾患および血管性疾患の両方において認知機能障害と密接に関連していた。言語記憶および全般的記憶についても正の関連性が認められたが、反応時間、言語数的推論、総合スコアとの関連性では一貫性が認められなかった。

週 1~2 回以上の定期的な魚の摂取は、認知機能の維持と関連していることが示唆された。

Fish consumption and cognitive function in aging:  
a systematic review of observational studies

