

この物語は何人もの科学者の業績を繋ぎ合わせて完成された。
それらの科学者と筆者の家族から、一人の作家が望みうる
最高の恩恵を受けた。この幸運に感謝申し上げる。

翻訳者まえがき

“*The Queen of Fats*”（本訳書名『オメガ-3は「脂肪酸の女王」』）は、スーザン・オールポートの代表作です。本著は当時、酸敗臭の元凶で不要と思われていたオメガ-3系脂肪酸が主に心臓や脳・神経系の栄養学的に重要な『脂肪酸の女王』であることを世界の科学者がどのように明らかにしたかを記録した物語です。

20世紀中頃から21世紀初頭にかけて、欧米諸国で頻発した心臓病の原因は、飽和脂肪酸（家畜動物性脂肪）の多量摂取による、血液コレステロールの上昇が冠状動脈にプラークの蓄積を引き起こすためと考えられてきました。

しかし、科学者らはこの心臓病の原因を解明すべくグリーンランドやアフリカや多くの欧米諸国を舞台として調査研究を繰り返して、現在では、ホルモンらにより心臓病の原因は、リノール酸の過剰摂取によるオメガ-3系脂肪酸の相対的不足にあると結論づけています（科学はすべて仮説ですが）。

日本でも20世紀中頃では、日本人の魚介類や野菜類の摂取量は多く、心臓病の罹患率も低く、日本ではオメガ-3系脂肪酸不足はないものと考えられていました。しかし、今世紀になり、日本人の1人当たりの魚介類摂取量は、2006年に肉類摂取量に抜かれ、日本人の「魚離れ」は年々拡大しつつあります。さらに野菜類摂取量も2006年に米国に追い抜かれてしまいました。このように、オメガ-3系脂肪酸の主な供給源である魚介類と野菜類の摂取不足により、現代日本でも原著のようなオメガ-3系脂肪酸の相対的不足が起こることが憂慮されています。事実、2000年より心臓病は死因の第二位に浮上しました。さらに、2025（令和7）年には高齢者の5人に1人が認知症になると推定されています。現在では、オメガ-3系脂肪酸（ドコサヘキサエン酸）は認知症の予防ファクターとしても注目されています。本書により読者がオメガ-3系脂肪酸の栄養学的重要性に関心を持っていただけますなら翻訳者らの大いなる喜びです。

オメガ-3は「脂肪酸の女王」

目 次

翻訳者まえがき	i
第1章 私たちはいったい何を食えば良いのだろうか？	1
第2章 グリーンランドへの遠征調査	14
第3章 いかにしてオメガと命名されたか	25
第4章 ムッシュー・コレステロール	44
第5章 魚類の油脂	52
第6章 木のラードと牛の油	66
第7章 その化学者は料理の達人	73
第8章 愛と哀しみの果て オメガ-3 系脂肪酸もアフリカが起源	83
第9章 …そしてオメガ-3 系脂肪酸は生体膜の中に	93
第10章 オメガ-3 系脂肪酸はどこへ行った？	100
第11章 生命の火の燃焼速度 エネルギー代謝速度を決めるもの	117
第12章 オメガ-3 系脂肪酸を私たちの食卓に戻すための 11 のアドバイス	134

第13章 論より証拠	142
脂質・オメガ-3系脂肪酸研究の歴史年表	149
用語説明	154
注釈と参考文献	164
謝 辞	201
翻訳者あとがき	204
翻訳者謝辞	206