

DHA

(ドコサヘキサエン酸)

脳・網膜・神経系に多く分布

- ・血の流れをよくする、血栓を防止する
- ・脳や神経の働きに大きく関わる
- ・老人性認知症の予防、改善
- ・血液の流れをスムーズにする
- ・網膜反射能UP（視力回復への期待）
- ・がん抑制効果
- ・中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす

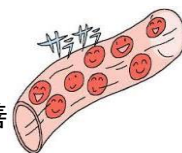


EPA

(エイコサペンタエン酸)

全身に分布するが脳には存在しない

- ・脳や神経の働きに大きく関わる
- ・血の流れをよくする、血栓を防止する
- ・血管を広げる
- ・心筋梗塞や脳梗塞の予防
- ・アレルギー症状の予防、改善
- ・がん抑制効果
- ・中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす



DHAは主に脳の機能に関わり、ニューロンという神経細胞の突起の先頭にDHAが含まれていて情報伝達を行います。不足すると情報伝達がうまくいかなくなり学習能力や記憶能力に影響を与えます。

欧米より日本の子供の知能指数が高いのは、魚を多く食べているためにDHAの影響があるのではないかとされています。

○どのくらい摂ればいいの？

厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」では成人一人当たりEPA、DHAを1日1g（1000g）以上摂ることが望ましいとされています。

○魚を食べていれば肉はいらない？

魚には良いアブラが含まれていますが、肉にはビタミンB群が多く、糖質の代謝や貧血予防、疲れをとるなどの身体にとって大切な働きをします。バランスよく摂取しましょう。

○効率よくEPA、DHAを摂取する方法は？

刺身：一番効率よく取れます。

煮物：煮汁に溶け出しているのので、煮汁もあんかけにして食べると良い。

揚げ物：揚げるときの油が魚に入り、魚の良いアブラが溶け出してしまうために好ましくはない。

焼く：調理油を少なくしてフライパンに残ったアブラでソースを作り、魚にかけると良い。

ホイル焼き：おすすめ☆野菜と一緒にいれておくと、溶け出してきたアブラを野菜が吸収するため一緒に食べる。

EPA、DHAは酸化しやすい性質を持つため、

抗酸化作用のあるビタミンC、Eと一緒にとるとより効果的です。

○魚が食べられない方へ

お魚の缶詰にもEPA、DHAが多く入っています。

魚自体が駄目な方には、体内でEPAに変換されるα-リノレン酸を多く含むごま油、亜麻仁油、しそ油を利用することをおススメします。

● EPA・DHAの多い魚(100g中の2成分の量)

マグロ(脂身) 4.2g	サンマ 2.2g	サバ 3.0g
マイワシ 2.5g	サケ 1.3g	アジ 5.9g
ブリ 2.7g	サワラ 1.7g	アナゴ 1.2g

