

EPA・DHAの 抗炎症作用が腸の病気を防ぐ



マグロ

中トロの部分は赤身の10倍
くらいのDHAを含有。目
の後ろの脂肪にも多い



魚の缶詰

缶詰にしても、基本的に原
料の魚のEPA・DHAの
量はほぼ維持される



イクラ

サケの卵のイクラ（または
スジコ）も、EPA・DH
Aがたっぷり含まれている



サンマ

焼きさんまの場合、約半尾で
EPAとDHAの1日の摂取目
安量である1gがとれる

効能 チェック!

- ☑ 潰瘍性大腸炎と
クローン病に効果が
- ☑ 大腸がんのリスクを下げる
- ☑ 便通異常の引き金となる
ストレスの緩和

**炎症性の腸疾患や、
大腸がんにも効果が期待**

日本の食卓で定番の魚介類。その油
には、EPA（エイコサペンタエン酸）
とDHA（ドコサペンタエン酸）とい
う脂肪酸が豊富に含まれています。

EPA・DHAは、炎症性の病気に
大きな効果を発揮することが以前から
知られていました。実はこの働きが、
潰瘍性大腸炎・クローン病にも有効に
作用する可能性が示唆されています。

潰瘍性大腸炎とクローン病の患者さ

んを対象に、従来の治療に加えて、EPA・DHAの豊富な魚油を7ヵ月間摂ってもらったところ、潰瘍性大腸炎では10人中8人に、クローン病では29人中13人に、内視鏡的な改善がみられたと報告されています。

また、中高年男性の調査では、魚を食べない人は、毎日食べている人にくらべて、大腸がんのリスクが70%も高かったという疫学データもあります。

生活習慣病の予防と改善、 認知症対策にも有効

EPA・DHAは、血液中の余分な脂質を減らしたり、血液を固まりにくくして血液の流れをよくする働きがあります。

そのため、高脂血症、高血圧などの生活習慣病のほか、心筋梗塞や脳梗塞のうこうそくの予防にも有効です。糖尿病の合併症対策にも役立ちます。

加えてDHAは、脳を健康に保つ働きもあります。「魚を食べると頭がよくなる」といわれるのはこのためです。脳の中に入ることができる成分は限られますが、DHAはその希少な1つ。子どもの脳の発育を促したり、脳の老化防止、認知症対策、ストレス緩和にも効果的といわれています。

こうした効果が認められて、厚生労働省の2010年版の『日本人の食事摂取基準』では、EPA・DHAの摂取目安（成人）として1日1g以上の摂取が望ましいと記されています。

加熱調理しても壊れない。 魚の缶詰も有効な補給源

EPA・DHAは体内で作ることができないので、食事で補っていく必要があります。

海産物に広く含まれていますが、特に旬の時期の脂ののった青魚に多く含

まれています。マグロ、ブリ、サバ、サンマはEPA・DHAの宝庫です。特に、マグロの中トロや、大型魚の目の裏側にある脂肪（眼窩脂肪）部分にたっぷり含有されています。

EPA・DHAは加熱しても壊れないので、焼き魚、煮魚、あるいは魚介の缶詰でも補給できます。

摂り方のポイント！

- ◎ 旬の時期の脂ののった青魚にたっぷり含有
- ◎ 魚の脂を逃さない調理法。焼くならホイル焼きがよい