

## 血液をサラサラにする魚の油

魚の油がからだにいいという話は、すでに多くの方がご存じでしょう。「血液サラサラ効果」から始まった魚の油ブームですが、その後、うつ病やがん予防などの効果もあることがわかってきました。

ここで改めて、魚の油の効用について、ご紹介していきます。

魚に含まれる脂肪酸（油）は、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が中心です。

EPAはあぶらののつた旬しゅんの青魚（いわしやさんま、さばなど）に多く含まれ、お刺身で食べるとより効率よくとることができます。またDHAは、同じく青魚のほか、まぐろやかつおなどの魚の目のまわりにたくさん含まれています。

EPAやDHAのはたらきが知られるようになったきっかけは、北極地方のイヌイットたちの食生活です。動物性の肉をたくさん食べる地域では心筋梗塞しんきんこうそくが多いのに、イヌイットには、ほとんどそれが見られないことがわかったのです。



調べてみると、彼らが食べているオットセイやアザラシのような北の海にすむ動物の脂肪は、牛肉などに含まれている脂肪とはまったく異なることがわかりました。

それが、魚の脂肪分の構成成分であるEPAやDHAだったので。

つまり、EPAやDHAの効果によって、心筋梗塞がおこりにくいとわかったのです。その後、魚をよく食べる漁村にも心筋梗塞が少ないことがわかり、魚の脂肪に含まれる脂肪酸が血栓（血管内にできる血のかたまり）を防ぐのに役立つことが裏づけられました。

また、心筋梗塞と同じ血管の病気である脳梗塞の予防にも、EPA、DHAが作用していることがわかりました。

2000年10月、アメリカ心臓病学会において、心臓の血管病にならないための新しいガイドラインが発表されましたが、このなかで1週間に2回以上魚を食べることがすすめられています。

日本でも、EPAやDHAの効用はあつというまに知られ、現在は動脈硬化予防の医薬品としても使われています。