

魚の油はからだに良い？

魚油は、健康維持に重要な必須脂肪酸の一種である DHA や EPA を多く含んでいます。

必須脂肪酸は、体内で合成されないため食事から摂取する必要があります。

ドコサヘキサエン酸

DHA の主な効果

記憶力や判断力の向上…脳の神経細胞の情報伝達をスムーズにします。

血流の改善…中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞、高血圧、高脂血症などの予防が期待されます。

視覚機能の維持・向上…網膜や視神経に多く含まれ、情報を伝える働きに関わっています。

アレルギー症状の緩和…アレルギーを促進する酵素を阻害する働きがあると期待され、近年の研究では、アトピー性皮膚炎や花粉症、喘息に効果があると考えられています。

エイコサペンタエン酸

EPA の主な効果

血栓形成の予防…心筋梗塞や虚血性心疾患の予防が期待されます。

アレルギー症状の緩和…アレルギーを促進する酵素を阻害する働きがあると期待され、近年の研究では、アトピー性皮膚炎や花粉症、喘息に効果があると考えられています。

効率よく摂取するために・・・

- ①旬の食材や新鮮な食材を選ぶ
- ②刺身など生の状態で食べる
- ③缶詰の魚は汁も利用する



サンマを用いた研究にて、グリルやフライパンで焼いた場合の DHA・EPA の損失は約 20%、揚げでは約 50%損失する結果となっています。

〈参考論文〉Mechanisms of Docosahexaenoic and Eicosapentaenoic Acid Loss from Pacific Saury and Comparison of Their Retention Rates after Various Cooking Methods
(Lennie K Y Cheung, Haruo Tomita, Toshikazu Takemori. J Food Sci 2016 Aug;81(8):C1899-907.)

DHA・EPA 多く含む食品

魚の中でも青魚には特に多く含まれているためオススメです。



サバ



サンマ



アジ