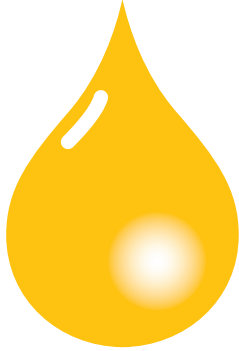
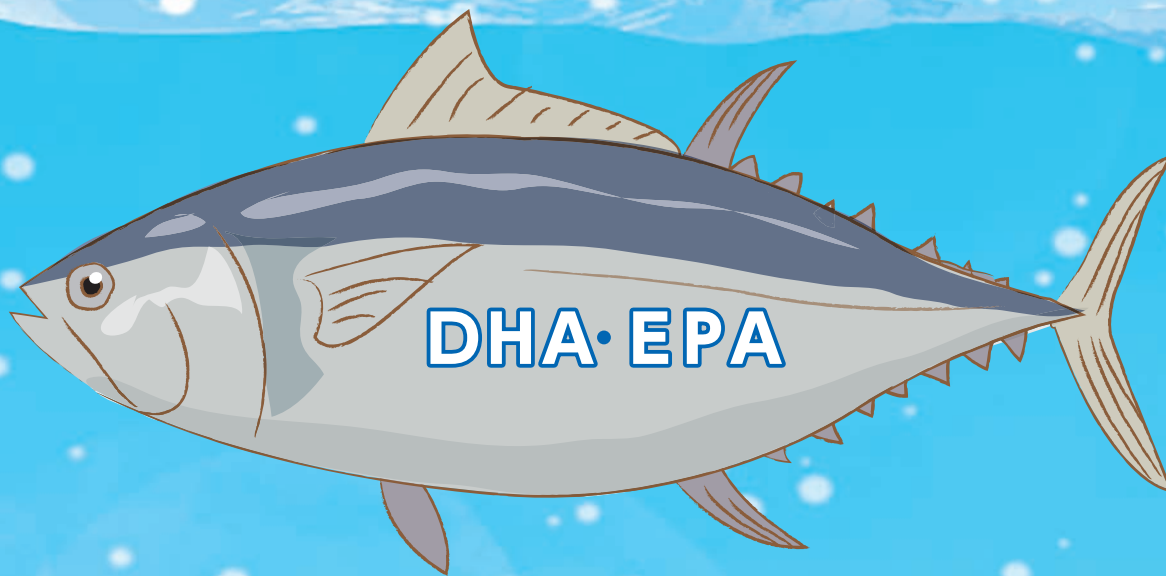


体に嬉しい油はやっぱりサカナ!

フィッシュオイルで サラサラ生活



“オイル”や“油”と聞くと、血液をドロドロにして健康にダメージを与えるモノというイメージですが、魚に含まれるオイルは世界が注目する健康成分。サラサラ生活に役立つオイルの摂取を心がけましょう。



体に悪影響なオイル 飽和脂肪酸



常温で保管しているときに固体のものが多く、血液がドロドロとなり、生活習慣病のリスクを高める。

こんな悪影響が...

- 肥満を招く
- コレステロールが増える
- 中性脂肪が増える
- 血液がドロドロになる

体に嬉しいオイル! オメガ脂肪酸



私たちの体を構成する重要な成分「オメガ脂肪酸」。
中でも最も注目したいのが、「DHA」と「EPA」です。

DHA

〔ドコサヘキサエン酸〕



特長

脳の構成成分で神経細胞を活性化させる。
記憶力や認知力を向上させる。

共通点



特長

血液中の中性脂肪を低下させる。
悪玉コレステロールを減らす。

EPA

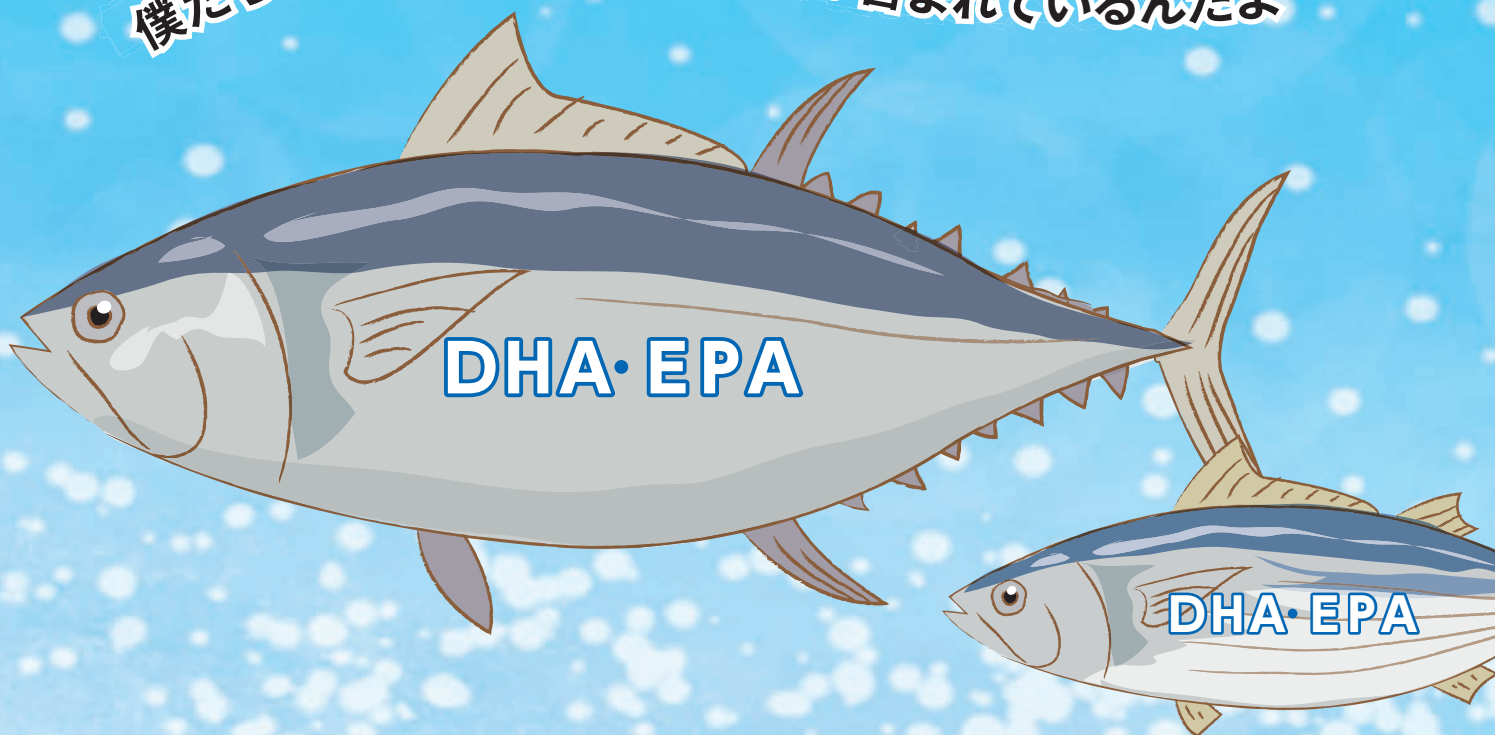
〔エイコサペンタエン酸〕

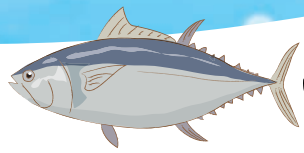


特長

血栓ができるのを防ぎ、血液をサラサラにする。血管の傷を修復する。

僕たちの油には体に嬉しい成分が含まれているんだよ





魚から摂れる体に嬉しい成分

DHA・EPAの 上手な摂り方

効率よく、継続して摂ることが大切なDHAとEPA。
しかし毎日摂りづらい、とお悩みの声も聞きます。
無理なく上手に摂るコツをご紹介します！




魚の油は酸化しやすい
食べるなら、
新鮮で旬なものを

魚の油は健康効果が期待できるものの、酸化しやすいという欠点があります。酸化した成分は、食品の風味を損なうだけでなく、体にも悪影響を及ぼします。新鮮な魚を選び、購入後はできるだけ早く食べましょう。また、旬の魚は脂がのっており、DHAやEPAも豊富。旬の魚を積極的に選びましょう。

旬

旬の魚は
美味しくて
体に嬉しい！

お魚の旬カレンダー

春			夏			秋			冬		
3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
<p>マグロ → 本マグロやキハダ、メバチなど通年出回る。</p> <p>1年を通しておすすめはマグロ</p>											
<p>青魚ではないが、DHA・EPAともに豊富。</p> <p>カツオ </p>						<p>サケ</p> <p>カツオ → 春と秋に2度、旬がある。秋の方が栄養が豊富。</p>					
<p>アジ</p> <p>マアジは夏頃が旬。良質なたんぱく質も豊富。</p>						<p>イワシ → マイワシ、ウルメイワシなど。カルシウムもたっぷり。</p>					
						<p>サンマ → 目が澄んでいて、口先や尾のつけ根が黄色いものが新鮮。</p>					
						<p>腹の部分に金色の筋状の模様が出ていると新鮮。</p> <p>サバ</p>					

料理の方法で
失う成分！

調理の際に減少してしまう DHA と EPA

生魚の DHA・EPA 量を 100% としたとき

焼魚

揚げ物

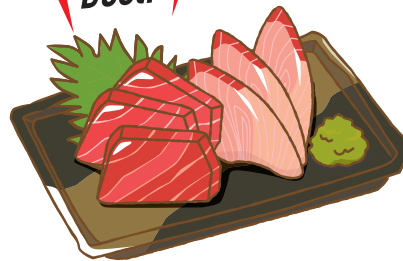


約 20%
減少

約 50%
減少

魚の油を残さず
摂るには、刺身な
ど生で食べるのが
ベスト。生魚で摂
れる DHA や EPA
A を 100% とす
ると、焼き魚で約 20%、揚げ物にすると半
分に減少してしまいます。蒸したり煮込ん
だりした場合は、成分が溶け出した煮汁も
一緒に食べましょう。

Best!



効率よく摂取するには
刺身がベスト！

缶詰を選ぶコツ

Check!

- DHA や EPA の量が記載されて
いるもの
- カロリー・塩分過多を避けるた
め、油漬けでなく水煮缶を！
- 骨までまるごと食べられるもの

調理しにくい、後片づけが
面倒、価格が不安定、酸化し
やすいなどの魚の欠点を補う
ために、活用したいのが缶詰
や健康食品。缶詰は骨まで含
まれ栄養価も高い利点があり
ますが、カロリーや塩分過多
になる心配があるので、水煮
缶がおすすめ。健康食品は手
軽に成分をしっかりと摂取で
きるのが魅力です。

毎日、新鮮な
お刺身を食べるのは大変！

缶詰や健康食品も活用しよう

Supplement

健康食品

健康食品を
選ぶコツ

Check!

- DHA、EPA の含有濃度が
しっかり記載されている
もの
- 有害物質の除去など、安心
安全な原料が使われてい
るもの

参考文献：池谷敏郎 著「図解「血管を鍛える」と超健康になる！！」
女性栄養大学栄養クリニック 著「血管を強くする「水煮缶」健康生活」
青野治朗・松尾みゆき 監修「最新体にはいい栄養と食べもの事典」