

栄養ニュース



知っている?
EPA・DHA①



前回までコレステロール・中性脂肪の「あぶら」についてお話をしましたが、少し続け今回は「多価不飽和脂肪酸」に分類されているEPA・DHAについてご紹介!

あぶらの種類

飽和脂肪酸



ラードやバターなど、肉類の脂肪や乳製品の脂肪に多く含まれる。

不飽和脂肪酸

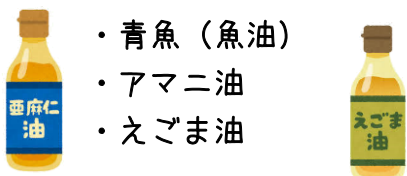


植物性の油や魚の油などに多く含まれる。

今回はここをピックアップ

オメガ3系脂肪酸

αリノレン酸、DHA、EPA

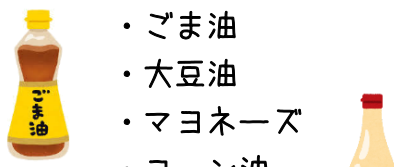


- ・青魚（魚油）
- ・アマニ油
- ・えごま油

現代人は魚の摂取量が減ってきているため、不足しがちな油の1つ!そして体内では作り出すことのできない必須脂肪酸なので、食事からきちんと摂ることが大切です!しかし、酸化に弱く加熱調理には向いていないため、そのまま生で摂るのが基本です。

オメガ6系脂肪酸

リノレン酸

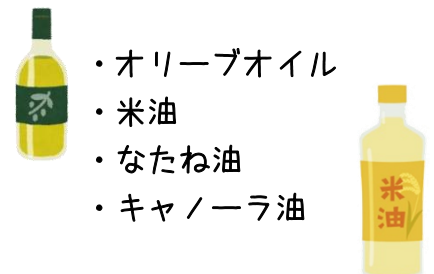


- ・ごま油
- ・大豆油
- ・マヨネーズ
- ・コーン油
- ・ひまわり油

家庭ではもちろん、外食や加工食品などに多く使われているため、日頃から摂りすぎていることもあるため注意が必要です!摂りすぎは、悪玉コレステロールの増加にもつながります。

オメガ9系脂肪酸

オレイン酸



- ・オリーブオイル
- ・米油
- ・なたね油
- ・キャノーラ油

LDL(悪玉)コレステロールの低下や腸の動きを活性化して便秘解消に働きかけてくれたりします!酸化しにくいいため、加熱調理に向いているのが特徴です。

EPA・DHAの働き

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



分
布

DHA (ドコサヘキサエン酸)

脳を中心とした神経組織
にとっても多く分布。
(脳に**必須**の栄養素)

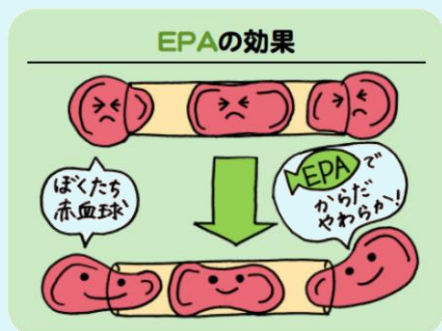


主
な
働
き

- ・ 血栓の形成を抑制する
- ・ 血管を拡張させる
- ・ 心筋梗塞・脳梗塞を予防
- ・ 動脈硬化を予防
- ・ アレルギー症状の予防、改善
- ・ 血小板の凝集を抑制
- ・ がん抑制効果
- ・ 中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす

- ・ 脳・神経組織の機能に大きく関わる
- ・ 老人性認知症の改善・予防
- ・ 学習機能の向上
- ・ 血小板の凝集を抑制
- ・ 網膜反射能の向上
(視力回復への期待)
- ・ 高血圧抑制、抗炎症作用
- ・ がん抑制効果
- ・ 中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす

主に血管をやわらかくしなやかにする作用があり、血管年齢を若く保ちます。また、EPAを豊富に含んだ赤血球は細胞膜がやわらかくなるため、赤血球より細い血管の中でもスムーズに変形することができます。逆に細胞膜が硬いとうまく変形することができず血液の流れが悪くなってしまふといわれています。



具
体
的
な
関
わ
り

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。



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →