

栄養ニュース



知っている?
EPA・DHA②



EPA・DHA はどのような食材に多く含まれているかご存じですか？
また EPA・DHA は体内で作り出すことのできない必須脂肪酸の1つでもあります！
食事からどのように取り入れるといいか確認してみましょう☆

EPA・DHAのアレコレ

Q.1 どのくらい摂ればいいのか？

⇒厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」より、EPA・DHA合わせて1.6g～2.2g摂れることが望ましいとされています！

	男性	女性
18～29歳	2.0	1.6
30～49歳	2.0	1.6
50～64歳	2.2	1.9
65～74歳	2.2	2.0
75歳以上	2.1	1.8

Q.2 効率よく摂取する方法ってあるの？



焼く

調理油を少なくしてフライパンに残ったアブラでソースをつくり、魚にかけてみましょう



ホイル焼き

野菜と一緒にいれておくと、溶けだしてきたアブラを野菜が吸収するため、一緒に食べるのがオススメ

揚げ物



揚げると使う油が魚の中に入り、反対に魚のアブラが溶けだしてしまうため好ましくない

煮物



煮汁に溶け出しているのので、煮汁もあんかけにして一緒に食べるといい（塩分制限のある方は注意）
調理の際、煮立てた汁の中に入れることで、EPA・DHAが溶けだすのを抑える

刺身



一番効率よく摂れる

調理方法	脂質残存率	EPA残存率	DHA残存率
煮る（煮汁含む）	100%	100%	100%
焼く	89%	87%	89%
素揚げ	113%	45%	37%
衣揚げ	131%	81%	82%
電子レンジ	100%	92%	97%
つみれ	99%	91%	94%
酢漬け	93%	91%	94%



EPA・DHAは酸化しやすい性質をもつため、抗酸化作用のあるビタミンC・Eを含む食品と一緒に摂るのもオススメ



EPA・DHAを多く含む食品

EPA

(エイコサペンタエン酸)

どちらも体内では

作ることのできない**必須脂肪酸!**
特に**青魚**に多く含まれているので
積極的に食事に取り入れましょう♪

DHA

(ドコサヘキサエン酸)

魚の名前：一人前の量

エネルギー量 kcal 脂質量 g

0.18g

アジ：1尾

98kcal 2.8g



0.36g

1.36g

サバ：半身

437kcal 28.7g



2.27g

0.57g

サケ：1切れ

159kcal 8.9g



0.89g

0.93g

サンマ：1尾

326kcal 25.8g



1.74g

【魚以外で摂れる食品】

【アマニ油】・【えごま油】

オメガ3系脂肪酸であるα-リノレン酸が多く含まれている！オメガ3は不飽和脂肪酸の分類の1つで、α-リノレン酸・EPA・DHAなどがこの分類に属します。

特徴は、**熱に弱い**こと！なので、加熱調理には使用せず、**生で使用すること**が大切です！

具体的には、納豆や豆腐、ヨーグルト、お浸し、お椀に盛り付けた味噌汁などにそのままかけて召し上がってください★全くのクセのない油なので、どのような料理にもかけやすい油となっています！

あわせて摂取量・使用量にも気を付けましょう！**1日小さじ1杯**で1日の必要なαリノレン酸

(EPA/DHA) 量が摂取できるので、使用量にも気を付けてください。油には変わりないので、

摂りすぎは体に害を与えてしまう恐れもあります。使用量には注意しましょう♪



← 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 →