

EPA & DHA

からだに必要な栄養素のおはなし

はたらき

EPA

- ① 炎症を抑える
- ② 血栓を抑制する
- ③ 血清脂質を改善する
- ④ 各種疾患を予防、改善する
(血栓症、動脈硬化、虚血性疾患、
糖尿病由来の血管障害)

DHA

- ① 脳の栄養になる
- ② 炎症を抑える
- ③ 網膜機能を維持する

不足すると

- ◆アトピー性皮膚炎、乾癬など
皮膚症状が軽快しない
- ◆アレルギー症状が発症しやすくなる
- ◆血液が凝固しやすくなり、
動脈硬化など循環器系の疾患を招く
- ◆血圧が上昇する
- ◆血中の中性脂肪が増え、
高脂血症を招く
- ◆記憶力や学習能力が低下する
- ◆発育に支障をきたす

EPA、DHAは、魚またはサプリメントで補いましょう

魚の脂には、EPAとDHAが含まれています。EPAとDHAはお互いに補完しあって働きます。体内で、必要に応じてEPA⇔DHAに変換します。EPAとDHAは単独でなくどちらも摂取しましょう。また、EPAとDHAは酸化しやすいため、酸化を防ぐビタミンEも一緒に摂るとより効果的です。

1日に摂りたい
目安量

EPA+DHA 950mg ってどれくらい？

サプリメント
「EPA」
4カプセル



×4

「まぐろ(とろ)」
約40g



1皿40g ×1

「鮭」
約200g



焼き鮭1切れ100g ×2

「まさば」
約100g



さば半身100g ×1

栄養計算：管理栄養士 大柳 珠美
「からだに効く 最新改訂版 栄養成分バイブル」(主婦と生活社)より

EPA



EPA、DHAを豊富にバランスよく含みます。消化、吸収、利用効率を高めた乳化(ミセル化)タイプもあります。

【主要成分】<1粒600mg中>

EPA(エイコサペンタエン酸).....167mg
DHA(ドコサヘキサエン酸).....71.4mg
総トコフェロール(ビタミンE).....5.0mg

【原材料】

EPA含有精製魚油、抽出ビタミンE(酸化防止剤)
<被包材>ゼラチン、グリセリン