

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

EPA (エイコサペンタエン酸)

1日の摂取基準(目安量)

DHA(ドコサヘキサエン酸)と合わせて

- ◆成人男性 1日2000~2400mg
- ◆成人女性 1日1600~2000mg
- ◆妊婦・授乳婦 1日1800mg

多くても1日3g以下になるようにしましょう

■ はたらき

血栓症の予防、血流改善、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす、生活習慣病の予防、抗炎症作用、精神安定、アレルギー症状の緩和 など

■ 不足したとき

動脈硬化、高脂血症、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞 など

■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありません

※サプリメントを使用する時は、記載されている摂取量を守りましょう



EPAとは…

EPA(エイコサペンタエン酸)とも呼ばれ、人間の体を構成するために必要な脂質の主成分である脂肪酸で、その中でも、魚の油や植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸の1つです。α-リノレン酸という脂肪酸が代謝され、EPAを合成します。その働きはDHAとほぼ同じですが、DHAは脳に働きかける効果が高いのに対し、EPAは血液に働きかける効果が高く、赤血球の細胞膜を柔らかくし、血液の流れをスムーズにしたり、血液の凝固を防ぐ働きもあります。DHAと共に医薬品としても認可・販売されています。青魚や、青魚の缶詰、すじこ(2100)や焼きのり(1200)などに豊富に含まれています。

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

EPAを多く含む旬の食材

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示します。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

春～Spring～

からふとししゃも 740



夏～Summer～

まいわし 1200



銀鮭 740



秋～Autumn～

はまち 980



うなぎ 1500



冬～Winter～

ぶり 940



キチジ(キンキ)1500



ポイント



1. 光に弱く、油に溶けやすい

EPAは、光に弱く酸化されやすいため、なるべく生のお魚を新鮮なうちに調理するのが良いでしょう。また、油に溶けやすい性質を持つため、ホイル焼きや煮魚のように、油や汁も一緒に食べられる料理がおすすめです。その際、酸化を防ぐ抗酸化作用を持つビタミンCやビタミンEを含む食品と一緒に摂取すると良いでしょう。



2. アレルギー症状の改善

EPAには、体内の炎症の原因となるプロスタグランジンの合成に使われる酵素の働きを抑制する働きがあります。アレルギーは、炎症した部位や組織に入り込んだ白血球から出される生理活性物質により起こりますが、EPAはその生理活性物質の活性化も抑制します。そのため、花粉症やアレルギー性皮膚炎、慢性気管支炎などのアレルギー疾患の症状を改善するという効果も期待できることがわかっています。昔よりもアレルギーを持つ人が増加しているのは肉類中心の食事や、質の悪い油の摂取など、食生活の変化も原因の一つです。普段の食事でも意識して摂取するようにしましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:1日 700mg~1700mg (1歳~11歳)

ししゃものカレーフライ

【材料:2人分】

からふとししゃも 6尾

パセリ 1切れ

卵 1個

パン粉 適量

サラダ油 適量

(A)小麦粉 大2 カレー粉 小2



1. (A)は混ぜておく。パセリをみじん切りにして、パン粉に混ぜる。卵は割りほぐしておく。
2. ししゃもに(A)をまんべんなくまぶし、卵、パン粉の順につける。
3. フライパンにサラダ油を2cmほど入れて熱し、2を弱火で両面揚げ焼きする。きつね色になったら皿に盛り、出来上がり♪



◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:男性 1日 2200mg・女性 1900mg (70歳以上)

ぶりのバタポンソテー

【材料:2人分】

ぶり切り身 2切れ

パプリカ(赤) 1/2個

ピーマン 1個

玉ねぎ 1/3個

にんにく 1片 バター 大1/2

オリーブオイル 大1 ポン酢 小2

小麦粉 適量 塩こしょう 適量



1. ぶりはさっと水洗いし、一口大に切り、塩こしょうを振り、しばらく置く。水分を拭き、小麦粉をまぶす。パプリカとピーマンは食べやすい大きさに切る。玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
2. フライパンを熱し、オリーブオイル、バター、1のにんにく、ぶりを入れる。ぶりは両面に焦げ目がつくまで焼く。にんにくと共に火が通ったらいったん取り出す。
3. 同じフライパンにパプリカとピーマン、玉ねぎを入れて炒め、火が通ったら、2のにんにく、ぶりを入れる。ポン酢を回しかけてさっと炒め、皿に盛り、出来上がり♪

※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ
QRコード

