

# December

## おいしい×サステナ=いい未来 毎月3~7日はさかなの日!



### さかなの日ってなあに?

恵まれた海洋環境を有する我が国では、多種多様な魚が漁獲され地域ごとに魚食文化が根付いています。しかし、世界では食用魚介類の消費量が増加している一方、日本人の消費量は減少し続けている状況です。

こうした状況を踏まえ、水産物の消費拡大に向けた取組を官民協働で推進するため、水産庁では「さかなの日」を制定しました。



### 魚食ってサステナなの?

自然の生態系の一部である水産資源は、使えば消失する鉱物資源や農畜産物と異なり、漁獲しても親魚がある程度残っていれば、食物連鎖の中で、産卵と成長を繰り返し、資源が回復する持続的な資源です。このため、適切に管理すれば永続的に利用が可能となる特性を持っています。また、養殖業についても、天然資源に負担をかけない持続可能な養殖生産を推進しており、これらはSDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」として世界共通の目標にもなっています。このような特性をもつ魚を選択して食べることは、SDGsの「持続可能な生産消費形態を確保する」(目標12) ことにも繋がります、SDGs達成に向けた消費行動です。

日々の消費により、おいしい魚を次の世代につないでいきましょう!



### さかなの栄養

#### 青魚などに多く含まれているDHAとEPA

DHAやEPAは、マグロやサンマ、イワシといった青魚の頭の部分や、目の後ろの脂身に特に多い“脂肪酸”と呼ばれる成分です。一般的に、「脂=悪者」とイメージしがちですが、DHAとEPAは健康維持に役立つことが研究で明らかになっています。



#### DHAの働き

DHAには体内の免疫反応の調整、脂肪燃焼の促進、血管壁の収縮、血小板の凝集に関わる等のさまざまな働きがあり、アレルギー疾患・高血圧・動脈硬化・脂質異常症・脳卒中・皮膚炎の予防と改善にも効果が期待できます。

また、記憶力や言語能力などの認知機能、行動能力にも好影響をもたらすといわれています。



#### EPAの働き

体内の免疫反応の調整、アレルギー疾患・高血圧・動脈硬化・脂質異常症・脳卒中・心筋梗塞・炎症性の症状の予防と改善に効果を発揮します。血液の凝固を抑える働きがあるため血栓症の予防が期待できます。

さらに、中性脂肪の増加による動脈硬化や脂質異常といった生活習慣病の改善に役立つ成分として、特定保健用食品や機能性表示食品にも利用されています。

