



特集 お魚食べてますか？～DHA・EPA～

魚には私たちの体に必要な良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素がたくさん含まれています。特に青背の魚に多く含まれるn-3系脂肪酸（DHA・EPA）は体内で作り出すことのできない必須脂肪酸といい、健康に欠かせない栄養素のため、食事からの摂取が必要です。今回はそちらについて紹介します。

DHA（ドコサヘキサエン酸）に期待される効果

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
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

DHA

EPA（エイコサペンタエン酸）に期待される効果

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
血栓症の予防

EPA



n-3系脂肪酸の1日の目安量※

男性	30～49歳	2.0g
	50～74歳	2.2g
	74歳以上	2.1g



女性	30～49歳	1.6g
	50～64歳	1.9g
	65～74歳	2.0g
	75歳以上	1.8g



※日本人の食事摂取基準2020年より
DHA・EPA単体での基準値は定められていませんがn-3系脂肪酸として
DHA・EPA・DPA・ α -リノレン酸を合わせた目安量が示されています。

食べる時のポイント

1 調理法：水に溶けやすく熱に弱いという特徴があるため刺身やカルパッチョなど生で食べるのがおすすめです。蒸し焼きやホイル焼きも◎



2 丸ごと食べる：身だけでなく魚全身に含まれているため皮も残さず食べる、小魚などはまるごと食べる、缶詰は値段も手頃で種類も豊富なためおすすめです。



3 酸化に注意：酸化しやすいという特徴があるため新鮮なうちに食べましょう。

旬の魚は鮮度が良いだけでなく脂もついてDHA・EPAも多く含まれているためおすすめです。



DHA・EPAを多く含む魚は
サバ・サンマ・マグロ・イワシ・ブリなど
週に3回程度魚料理を取り入れられるといいですね。



*農林水産省、日本脂質栄養学会、DHA・EPA協議会HP参考

今月のレシピ ～さば缶で炊き込みご飯～

◇材料（4-5人分）◇

・米	2合	A	・酒	大さじ1
・さばの水煮缶詰	1缶		・みりん	大さじ1
・人参	1/2本		・しょうゆ	大さじ1
・きのこ類（種類はお好みで）	100g		・おろし生姜	小さじ1/2
・大葉	5枚			



具はごぼうや油揚げなど入れてもおいしいです。上にねぎなど飾ってもいいですね。

◆作り方◆

- ①人参は千切り、きのこは食べやすい大きさに切ってほぐす。
- ②炊飯器に研いだ米、缶詰の汁、Aの調味料を入れ軽く混ぜ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ③②の上にさばの身、人参、きのこ類を乗せて炊く。（さばの骨が気になる場合は取り除く）
- ④炊きあがったらさばをほぐしながら具材をよく混ぜ、最後にお好みで千切りした大葉を飾る。



※写真のレシピはしめじ・えのき・エリンギを入れています。

1人分 エネルギー:380kcal たんぱく質:15.1g 脂質:5.6g 炭水化物:63.8g 食塩:0.9g n-3系脂肪酸:1.2g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。