

食欲の秋にはサンマやマサバ、イワシ類など脂の乗った青魚が旬を迎えます。青魚はDHAやEPAなどの栄養価が豊富で、最近ではサプリメントの原材料としても使われています。今回は最近注目されている青魚の栄養素を見ていきましょう。

## ● DHA(ドコサヘキサエン酸)

DHAは、人間の体内でほとんど作ることができないため、食品から摂取しなければならない栄養素(必須脂肪酸)です。主に脳や目の網膜、心臓などに多く含まれています。DHAには脳細胞を活性化させる働きがあることから、情報伝達能力の改善効果が期待されています。よく「頭が良くなる」といわれているのはこうした効果を指していて、具体的には知識や経験、判断能力の向上など記憶機能が豊かになるといわれています。また、血液中の中性脂肪を減らす効果もあるとされ、血圧を下げる作用も期待されています。



## ● EPA(エイコサペンタエン酸)

EPAも同じく必須脂肪酸の一種。

こちらは血液の状態を健康に保つ働き(いわゆる「血液サラサラ効果」)があり、血栓をできにくくしたり高脂血症を予防することから、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防効果があるとされています。つまり、血管や血液の健康状態を正常に保つためには無くてはならない栄養素といえるでしょう。また、中性脂肪を低下させる作用はDHAよりも高いといわれています。

## ● タウリン

タコやイカなどに多いとされるタウリンですが、青魚では特にサバ類に多く含まれています。

タウリンの効能として身体や細胞を正常に戻そうとする「ホメオスタシス」というものがあります。特に肝臓に対して効果が大きく、肝細胞の再生促進や胆汁酸の分泌を促して消化を助けるなどの作用があるとされています。栄養ドリンクでも主成分としてアピールされることの多い成分です。

## ● カルシウム

骨や歯の形成に欠かせないカルシウムを摂るならイワシ類がおススメ。

イワシの骨ごと食べられる梅煮や南蛮漬けもありますが、注意をしたいのは加熱をすることでカルシウムは残ってもDHAやEPAが溶け出してしまうこと。脂ののった身なら刺身やなめろうなど生で食べるようにしたいものです。

## ● ビタミン群

青魚にはビタミン群も豊富で、サバやイワシに多く含まれカルシウムの吸収を助けるとされるビタミンDのほか、サンマには悪性貧血の予防や神経細胞を正常に保つ効果が期待できるビタミンB12、皮膚や粘膜を丈夫にする働きの他、眼精疲労改善の作用があるとされるビタミンAが多く含まれています。

