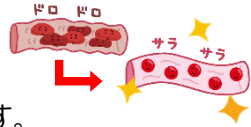


# 魚を食べると頭がよくなる？

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われていますが、それには根拠があります。青魚などに含まれる脂には「EPA」「DHA」という栄養素が含まれているのですが、これらを摂取すると記憶能力や学習能力がアップすると言われています。他にも中性脂肪や悪玉コレステロールの減少など、体に良い影響があります。

## 魚で記憶力維持！血液サラサラ！



体内で合成することができない脂肪酸を必須脂肪酸といい、食物から摂る必要があります。EPA・DHAは必須脂肪酸であり、イワシやマグロ、サバなどの魚類に多く含まれます。EPA・DHAには善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、脂質異常症や脳卒中、脳梗塞、心筋梗塞などを予防します。また、脳細胞は20歳ごろから減少しはじめ、脳細胞に含まれているDHAも加齢とともに減っていきます。DHAは記憶や情報伝達に関わっているため、加齢とともに減少することで物忘れをしやすくなります。DHAとEPAの両方を摂取することで、血液の流れがよくなり、神経の伝達スピードがアップして、頭の回転が早くなると言われています。

### EPA(エイコサペンタエン酸)

- 血栓の形成を抑制する
- 血管を広げる
- 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞を予防する
- アレルギー症状を予防、緩和する
- 中性脂肪、悪玉コレステロールを減らす など



### DHA(ドコサヘキサエン酸)

- 脳、神経組織の機能に大きく関わる
- 学習能力の向上に役立つ
- 老人性認知症の改善、予防する
- 血小板の凝集を抑制する
- 中性脂肪、悪玉コレステロールを減らす など



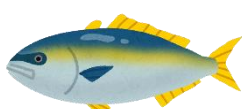
## 魚を食べてEPA・DHAを摂ろう！

魚に含まれるEPA・DHA含有量（可食部100gあたり）

EPA・DHA合わせて  
1000mg/日を目標に！



くろまぐろ(トロ)  
EPA: 1400mg  
DHA: 3200mg



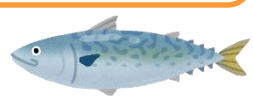
ぶり  
EPA: 940mg  
DHA: 1700mg



さんま  
EPA: 1500mg  
DHA: 2200mg



かたくちいわし  
EPA: 1100mg  
DHA: 780mg



まさば  
EPA: 690mg  
DHA: 970mg



まだい  
EPA: 300mg  
DHA: 610mg



かつお  
EPA: 400mg  
DHA: 970mg



まあじ  
EPA: 300mg  
DHA: 570mg



ぱにざけ  
EPA: 270mg  
DHA: 480mg



まがれい  
EPA: 180mg  
DHA: 96mg

## 食べ方のポイント！



青魚などに含まれるEPA・DHAを効率よく摂取するためには、魚の「調理方法」がポイントになります。EPA・DHAは「焼く・煮る・揚げる」などの調理をすると脂が溶けだし、摂取量が減少してしまいます。そのため、お刺身などの生の状態や、ホイル焼きなどの脂が流れにくい調理法で食べるのがおすすめです。野菜と一緒にホイル焼きをした後、脂が染みた野菜と一緒に魚を食べることで無駄なくEPA・DHAを摂取することができます。また、スープや味噌汁に入れる場合は、スープも飲むことで溶け出した脂を摂取することができます。