

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

DHA (ドコサヘキサエン酸)

1日の摂取基準(目安量)

EPA(エイパ^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

脳の発達や機能を高める、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす、血流の改善、生活習慣病の予防、ストレスの緩和 など

■ 不足したとき

脳の発育の遅れ、記憶力低下、動脈硬化、高脂血症、高コレステロール血症、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



DHAとは…

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、DHAを合成します。脳や心臓、網膜、神経、精子、母乳に多く存在します。体内ではほとんど作られないため、食事から摂取する必要があります。

いわしやまぐろ、さばなどの青魚に特に多く含まれ、これらの魚を原料にした水煮や味噌煮の缶詰であれば、手軽に摂取することができます。青魚以外では、すじこ(2400)やあんこうの肝(3600)などに豊富に含まれます。

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

DHA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～

さわら 1100



夏～Summer～

まいわし 870



銀鮭 1200



秋～Autumn～

さんま 1600



うなぎ 1100



冬～Winter～

ぶり 1700



まさば 970



ポイント

1. 光に弱く、油に溶けやすい

DHAは、光に弱く酸化されやすいため、なるべく、干物ではな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、煮魚のように煮汁ごと食べられる料理や缶詰、お刺身がおすすめです。

2. 細胞膜を柔らかくする

DHAは海の魚に含まれる油のため、肉などと違い、低温でも固まらない性質を持ちます。「青魚を食べると頭が良くなる」といいますが、これは、DHAが脳の細胞膜の中の記憶力や学習能力に関わる海馬に多く存在し、摂取しても固まらず、脳の細胞膜を柔らかく保ってくれる働きがあるからです。そうすると、神経細胞も活性化し、神経伝達がスムーズに行われます。そのため、認知症の予防にも効果が期待されています。また、血管の細胞膜も柔らかくするので、血液の流れを改善し、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果的です。魚の切り身1日1切れで十分な量のDHAが摂取できますので、意識して毎日の食卓に取り入れましょう。



◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:1日 700mg~1700mg (1歳~11歳)

鮭の味噌マヨチーズホイル焼き

【材料:2人分】

生銀鮭又は塩銀鮭 2切れ

しめじ 1/2房

玉ねぎ 1/4個

ピザ用チーズ 20g



(A)味噌 大1 マヨネーズ 大1

サラダ油 適量 パセリ 適量

1. 銀鮭には分量外の塩をうっすら振り、しばらくしたら水分を拭いておく(塩銀鮭の場合は、水分を拭くだけでよい)。しめじは石づきを取り、小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。(A)は混ぜておく。
2. 銀鮭を包めるくらいの大きさのアルミホイルを2枚準備する。それぞれのアルミホイルの中央に鮭がくっつかないように、サラダ油を塗り、その上に1の銀鮭を皮目を下にして並べ、その周りにしめじ、玉ねぎを入れる。銀鮭の上に(A)を塗り、ピザ用チーズをのせ、鮭を包み、ホイルをしっかり閉じる。
3. フライパンに2を並べ、蓋をする。中火で4分、弱火で5分ほど加熱する。皿に盛り、パセリを散らし、出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:1日男性 2200mg・女性 1900mg(70歳以上)

いわしの梅生姜煮

【材料:2人分】

いわし 4尾

梅干し 2個

生姜 1片

椎茸 2枚

れんこん 60g



(A)醤油 大4 酒 大4 みりん 大2

砂糖 大1と1/2 水 200cc

1. いわしは頭を切り落とし、切り口から腹の部分に3cmほどの切り込みを入れ、中の内臓を取る。指に水をつけながら中を洗い、水分を拭く。生姜は薄切りにし、れんこんは皮をむき、厚さ1cmほどの半月切りにする。椎茸は飾り切りにする。
2. フライパンに(A)を入れ、煮立ったら生姜と梅干し、1のれんこん、椎茸、いわしを入れる。
3. 落し蓋をして、途中で煮汁をいわしにかけながら汁気が少なくなるまで煮る。皿に盛り、出来上がり♪



酸は、魚の骨を柔らかくします。梅干しの代わりにお酢でも代用できます。

※ 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

