

# EPA・DHA

様々な効果が期待できるEPA・DHA。  
現在テレビなどで知る機会も  
多いのではないのでしょうか。  
サプリメントの流通も盛んですが、  
お食事から摂取できると良いですね♪



## 🐟 EPA・DHAのここがスゴイ！

- 👉 血中コレステロール値を下げる → → → 血液サラサラ&心血管疾患の予防に
- 👉 脳の神経伝達物質の働きをよくする → → → 認知症やアルツハイマー病の予防・改善に
- 👉 中性脂肪を減少させる → → → 肥満の予防に
- 👉 抗炎症作用がある → → → アンチエイジングや美肌に効果あり

EPA・DHA合わせて  
1日1000mg以上の  
摂取を！

## 一食（80g）で摂れるEPA・DHAの量



マグロ（トロ）  
3716mg



マグロ（赤身）  
115mg



ブリ  
2656mg



ハマチ  
2144mg



うなぎ（蒲焼）  
1622mg



サケ  
489mg



カツオ  
（春獲り）（秋獲り）  
90mg 1092mg



アジ  
540mg

## 🐟 加熱の損失

加熱によって  
どのくらい変わるの？



EPA・DHAは加熱で損失するので、出来るだけ刺身で召し上がる事が理想です。

## 🐟 魚が苦手な方必見！

アマニ油が  
オススメ！



アマニに含まれるα-リノレン酸は体内で、EPAとDHAに変換されます。  
魚が苦手な方、魚を召し上がる機会の少ない方、アマニはいかがでしょう♪  
（アマニ油は酸化されやすいので、揚げ物や炒め物には使えません。）

サラダやヨーグルト、冷奴にかけても美味しい！  
1日小さじ1杯の摂取がおすすめ★

