

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！

- 1 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
- 2 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
- 3 中性脂肪を減少させる → → → 肥満の予防に
- 4 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



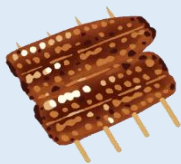
マグロ（赤身）
115mg



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★

