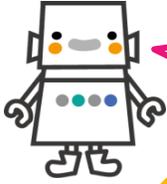


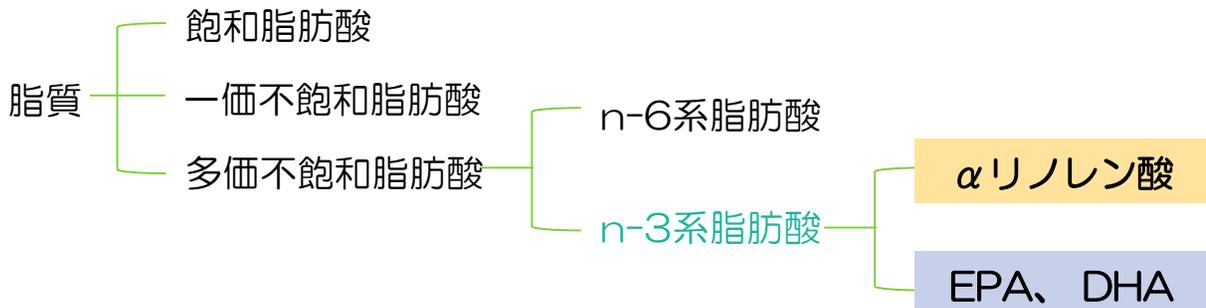
# Vol.19 魚を食べよう！週何回食べると良い？

文責：管理栄養士 健康運動指導士 江夏



魚にはどんな栄養素が含まれるの？

魚介類には、たんぱく質の他にビタミン（D、E、B12）、必須ミネラル（カリウム、カルシウム等）などの栄養素も豊富です。さらに、**n-3系多価不飽和脂肪酸**（EPA：エイコサペンタエン酸、DHA：ドコサヘキサエン酸）やタウリンを始めとする多様な機能性成分が含まれています。



「n-3系脂肪酸」には、

**α-リノレン酸**、**EPA**、**DHA**があります。食事摂取基準の目安量は  
1日男性：2.0～2.2g（2000～2200mg）、  
女性：1.6～1.9g（1600～1900mg）です。



**α-リノレン酸**は、亜麻仁油、くるみなどに多く含まれております。

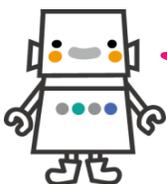
**EPA・DHA**は、サバやイワシなどの青魚に多く含まれています。

DHAは“認知機能改善効果”がヒトで報告されており、“脳の活性化”にも関わると言われています。



「n-3系脂肪酸」は、

**血中の中性脂肪を下げ**たり、**不整脈を予防**したり、血液をさらさらにして**動脈硬化を防ぐ**などの効果がわかってきています。



週何回食べると良いの？

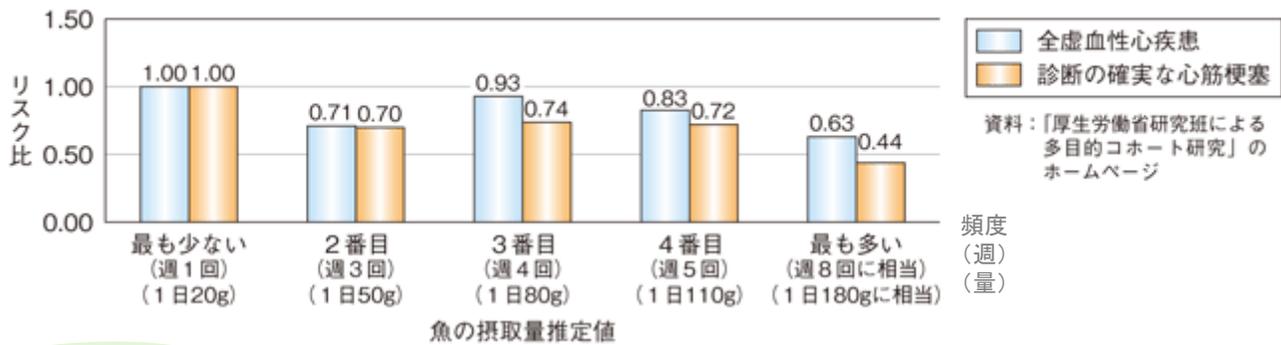
(つづき)

魚を食べると、血栓の形成抑制に大きな効果が期待できます。週3回以上は週1回に比べて心筋梗塞などの心疾患になるリスクが少なかったという結果があります。



LDL高めな方は積極的に食べましょう

図 I-1-17 魚摂取量と虚血性心疾患の関連



## 食品・調理例

<p>ぶり2切れ (100g) エネルギー 324kcal EPA 1000mg DHA 1900mg 合計：2900mg</p>	<p>焼き魚 1個 (100g) エネルギー 177kcal EPA 930mg DHA 1500mg 合計：2430mg</p>	<p>サバ味噌煮 1/2缶 (100g) エネルギー 220kcal EPA 1174mg DHA 1383mg 合計：2557mg</p>	<p>塩さば2切れ (100g) エネルギー 318kcal EPA 910mg DHA 1500mg 合計：2410mg</p>	<p>ほっけ1/2切れ (100g) エネルギー 200kcal EPA 1100mg DHA 860mg 合計：1960mg</p>
<p>さんま1/2本 (100g) エネルギー 270kcal EPA 560mg DHA 1200mg 合計：1760mg</p>	<p>秋かつお生5切れ (100g) エネルギー 165kcal EPA 400mg DHA 970mg 合計：1370mg</p>	<p>いわし煮1パック (60g) エネルギー 131kcal EPA 459mg DHA 675mg 合計：1134mg</p>	<p>アジフライ1尾 (100g) エネルギー 276kcal EPA 240mg DHA 560mg 合計：800mg</p>	<p>つみれ3個 (100g) エネルギー 113kcal EPA 250mg DHA 330mg 合計：580mg</p>
<p>魚肉ソーセージ1本 エネルギー 89kcal DHA 880mg (機能性食品)</p>	<p>刺身 (メバチマグロ) 1皿 (100g) エネルギー 108kcal EPA 40mg DHA 190mg 合計：230mg</p>	<p>笹かまぼこ3枚 (105g) エネルギー 95kcal EPA 79mg DHA 137mg 合計：216mg</p>	<p>シーチキン1缶 エネルギー 53kcal DHA 155mg (機能性食品)</p>	<p>たら1切れ (100g) エネルギー 109kcal EPA 33mg DHA 61mg 合計：94mg</p>

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。