

# DHAやEPAって

## ご存知ですか?

おめがさんけいたかふほうわしほうさん  
 これらはω3系多価不飽和脂肪酸の一種。体にいいあぶらと言われています。DHAやEPAは体の中で作ることができないため食事などから摂ることが大切です!

**DHA・EPA** についての素朴な疑問をQ&Aでお伝えします!

**Q** DHAやEPAがたくさん含まれている魚は何ですか?

**A** イワシ、サバ、サンマ、アジなどの青魚の仲間です。中でもあぶらの多い魚、あぶらののった旬のものがお勧めです。富山のご家庭でよく食べられている、ブリにも含まれていますよ。

**Q** 今まで魚をあまり食べてこなかったのですが、今から食べ始めても大丈夫ですか?

**A** はい。いつから始めても大丈夫です。DHA・EPAなどのω3系多価不飽和脂肪酸は生体内で合成出来ないの、摂取しなくなると体内から失われます。継続的に食べ続けることが大切です。

**Q** DHA・EPAを含む食品をどのくらい食べると良いのですか?

**A** 厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」によると、ω3系多価不飽和脂肪酸として一日あたり約1~2g(妊娠・授乳中のお母さんについては1.8g)が目分量とされており、2gを超えない方がいいでしょう。

通常一食に摂る量に1g前後のDHAやEPAが含まれている魚

イワシ 1~2匹	サバなどの切り身 1切れ	サンマ 1/2~1匹
-------------	-----------------	---------------

ちなみにDHAもEPAも、一度にたくさん摂取しても身体の中では一定以上は増えません。あぶらの一種ですので摂りすぎには注意しましょう。

**Q** より多くのDHA・EPAを摂取するために最適な魚の調理法は?

**A** 刺身・昆布メ・酢メ・カルパッチョなど、生で食べるのが一番です。DHAやEPAは、あぶらの一種なので、加熱すると魚の身から溶け出してしまいます。そのため溶け出したあぶらも一緒に摂ると効果的です。例えば、煮込み料理や蒸し料理(ホイル焼きなど)では、汁も飲んだり、フライパンで焼いて溶けだしたあぶらをソースに使ったりするといいですね!

エコチルとやまのホームページに掲載されている



妊娠前期における抑うつ症状※と血中ω3系多価不飽和脂肪酸の研究  
 富山大学医学部公衆衛生学講座准教授 浜崎景

### ご覧になりましたか?

今まで、妊娠前期における血中ω3系多価不飽和脂肪酸と抑うつ症状との関連は世界からいくつか報告されてきましたが、今回初めて妊娠前期においてもその関連が示されました。

この論文にちなんで、今号ではDHA・EPAについて、わかりやすくお伝えします!エコチル富山ユニットセンター所属の専門家が解説・補足します。



松永管理栄養士のちょっと詳しく

### DHA・EPAって?

DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、魚由来の代表的なω3系多価不飽和脂肪酸です。DHAやEPAは血液をサラサラにする成分として知られています。耳にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

また、DHAは、脳や神経にとって大事なものであり、子どもの発育に必要といわれています。そのため、妊娠中や授乳中のお母さんは、より多くのDHAを摂ることが推奨されています。その他、DHAやEPAは、喘息やアトピーなどの炎症性疾患、認知機能、気分の落ち込みなどの関連が示唆されており、現在、研究が進められています。



三浦心理士のちょっと詳しく

### ココでいう抑うつ症状とは?※

「抑うつ症状」という言葉にドキッとされた方もいらっしゃるかもしれませんが、「抑うつ症状がある=うつ病」ではありません。ここでいう抑うつ症状とは、「気分が沈んで気持ちがスッキリしない」「気持ちがソワソワして落ち着かない」といった「心の疲れのサイン」を指しています。



浜崎景医師のちょっと詳しく

### 魚を摂るにあたっての注意点

一般的に大きな魚は小さな魚よりも、食物連鎖による濃縮により多くの水銀を含んでいます。水銀は胎児の発育に影響する可能性があり、これからママになる方は、大きい魚を食べる際には量を控える方が良いでしょう。その一方で、水銀に関して「特に注意が必要でないもの」もあります。魚は、ω3系多価不飽和脂肪酸以外にも、良質なタンパク質や、ミネラルなどを含み、妊婦さんにとっては栄養バランスの良い食材ですので、積極的に摂って頂きたいです。

——— 特には注意が必要でないもの ———

- キハダ
- サケ
- イワシ
- ブリ
- ピンナガ
- アジ
- サンマ
- カツオ
- メジマグロ
- サバ
- タイ

詳しくは <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/051102-2a.pdf>



★ ★ ★  
  
**DHA・EPA**を  
 おいしくいただきます!  
 身近な食材のできる  
 レシピをご紹介します  
 ECO&CHILD COOKING



カンタンアレンジ  
 缶詰の種類を  
 変えて色々な  
 魚で試してみて

カンタンアレンジ  
 味付けを変えて  
 トマト缶や  
 カレー粉を  
 加えてもOK

## さんま缶の炊き込みご飯

材料 4人分

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 米……………2合      | ごま油……………適量   |
| さんま蒲焼缶詰……1缶   | にんじん……1/3本   |
| 酒……………大さじ2    | しめじ……………1/2株 |
| めんつゆ(濃縮)大さじ1  | いりごま、        |
| おろし生姜……………1欠片 | 刻み海苔など…適量    |
| (チューブで3cmくらい) |              |

野菜は家にあるものを  
 適当に入れてOK!

### 作り方

- 1 にんじんを千切り、しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
- 2 お米をといで、炊飯釜に入れる。缶詰の汁、酒、めんつゆを加えて、2合の線まで水を加える。
- 3 おろし生姜を加え、ごま油を一周回しかける。
- 4 にんじん、しめじ、缶詰の魚を米の上に乗せ、ご飯を炊く。
- 5 炊いたら魚をほぐすように切り混ぜる。
- 6 茶碗に盛り付ける際に、好みでいりごまや刻み海苔、大人には大葉や針生姜(千切りに切った生姜)を乗せるとアクセントになります。

## 鯖缶の春雨スープ

材料 4人分

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 鯖水煮缶……………1缶    | 鶏がらスープの素…小さじ3 |
| 大根……………10cm程度  | しょうゆ……………大さじ2 |
| にんじん……………1/3程度 | 水……………1000ml  |
| 長ネギ……………20cm程度 | 好みで仕上げに       |
| 春雨……………30g     | 炒りごまやごま油など…適量 |
| おろし生姜……………1欠片  |               |
| (チューブで3cmくらい)  |               |

### 作り方

- 1 大根、にんじんは千切り、長ネギは小口切りにする。春雨は表示の通り戻してハサミで食べやすい長さに切っておく。
- 2 鍋に水、鶏がらスープの素、おろし生姜、大根、にんじんを入れて火にかける。
- 3 沸騰したら鯖水煮缶(汁も)を身を崩すように加え、春雨、長ネギ、しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。
- 4 盛り付ける際に好みで炒りごまなどを振りかけてもいでしょう。

レシピ考案：保育園管理栄養士 早坂美保

## 予告

# エコチルとやまユニットセンターの ホームページがリニューアル します!

それにもない、トップ画面に載せる  
 キャッチフレーズをみなさんからの投票で  
 決めたいと思います。



7 より良い  
 環境を未来の  
 子ども達の  
 ために

2 子どもたちが  
 健やかに成長  
 できる環境を  
 未来につなげよう

3 未来につなぐ  
 ー子どもたちのためにー

4 何が大切?  
 何が必要?  
 調べてみよう  
 みんなのために

5 未来の子も  
 たちのために  
 ー今できることをー

6 Just For Future  
 いま子ども  
 のために  
 できること

7 みんなで  
 つなげよう  
 よりよい環境

8 子どもたちの  
 ためにいま  
 できること

投票はカンタン!  
 クリックするだけ!  
 ご投票お待ちしております★

みんなで決めよう!  
 エコチルとやまの  
 キャッチフレーズ!

新キャッチフレーズに投票いただいた方に

先着  
**500**  
 名様に

**特製携帯ストラップ  
 プレゼント!!**  
 2016年  
 8月21日まで

### 投票方法

QRコード読み取り画面で  
 クリックして投票  
 (2つまで選択可)

プレゼント  
 受取用に住所を  
 入力するだけ!



応募  
 フォーム  
 はこちら

もちろんメール・FAX・お手紙での投票もできます!

ぬり絵を  
 写メしてね!



質問票をご返送頂いた方に

**ぬりえハガキ**を  
 お送りしています。

ハガキ表面のQRコードから投稿して下さい。  
 好きな色をつけて、エコチル富山までお送り  
 下さい。フェイスブックに掲載しています。  
 是非、ご覧下さい。



ぬりえの投稿はこちらから。  
 お待ちしています。

イベントのお知らせ

**9/25日 子育て応援講演会**  
 ママの健康講座&パパと遊ぼう!

講師 種部恭子先生  
 高野かおり先生

会場 富山大学杉谷キャンパス  
 医業イノベーションセンター  
 日医工オーデトリウム

参加対象者

平成23年7月~平成24年9月生まれのお子様とご家族。  
 8月初旬に参加対象者の方に郵便でお知らせいたします。

エコチルとやま

エコチル富山ユニットセンター

〒930-0194 富山市杉谷 2630 富山大学杉谷キャンパス公衆衛生学講座内  
 TEL: 076-415-8842 FAX: 076-415-8843  
 E-mail: ecojimu@med.u-toyama.ac.jp



相談などは、  
 コールセンターに  
 お気軽に  
 お電話を!

エコチル調査コールセンター  
**0120-53-5252**  
 (年中無休 9:00~21:00)

エコチルとやま

検索

<http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/>

環境省 エコチル

検索

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>



再生紙を使用しています  
 この印刷物は、印刷物の紙へ  
 リサイクルできます。