

魚を食べないと機能低下の危険！脳梗塞やがん、アレルギーが増加する恐れも

あなたは魚を食べていますか？

魚にはタンパク質やカルシウムのほかに、オメガ3脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。オメガ3脂肪酸とは、食べ物から摂らなくてはならない必須脂肪酸です。DHAは脳細胞に多く存在し、記憶や学習など主に脳の健康に役立ち、EPAは、血液サラサラ効果や中性脂肪低下、抗アレルギーなど主に体の健康の役に立ちます。どちらもとても大切な栄養素です。DHA、EPAは魚以外の食物にはまず含まれていませんので、不足しないように意識して魚を食べることが必要です。

かつてDHAの働きに注目して「魚を食べると頭が良くなる」と話題になりましたが、実際には、IQが100から120に上がるような効果はなく、魚を食べただけで頭が良くなることはありません。しかし、「DHAが不足すると脳の活動は低下するが、補給すれば回復する」ので、魚嫌いや魚を食べる機会が少ないなど、DHAを十分補給できていない人は、脳の活動が低下して、100%の“脳力”を発揮できていない可能性があります。学校での成績や仕事の効率などに脳力をフル稼働できず、本来持っているポテンシャルを出し切れていないのでは宝の持ち腐れです。またDHA不足は、中高年の物忘れや認知症など、脳機能の衰えにも大きく関与します。

EPAは動脈硬化の原因である血小板の凝集を抑制する効果があり、心筋梗塞や脳梗塞を予防します。そのほかに、アトピーや花粉症などへの抗アレルギー作用や中性脂肪低下、がん予防、美肌効果など、効能は多岐にわたります。

このように、魚に含まれるDHA、EPAは頭と身体を健康に保つ上でなくてはならない栄養素なのです。ところが「魚離れ」という言葉すら忘れ去られるほど魚の摂取量は若い層を中心に減っています。かつて日本人は、1人1日当たりの摂取量は魚が肉を上回っていましたが、2006年に逆転しました。家庭での調理でも「生臭い」「煙が嫌」などを理由に、魚離れが定着してしまったようです。こうした魚離れが、増加し続けるアレルギーや生活習慣病、がんなどの一因と指摘されています。

DHA、EPAの摂取目安と効率よい摂取の仕

厚生省がまとめた15年版の日本人の食事摂取基準では、DHA、EPAの1日当たりの摂取量の目安を1gとしています。

ほとんどの魚には多かれ少なかれDHA、EPAがありますが、効率よく摂取するには含有量の多い魚を食べることが近道です。サバ、イワシ、サンマなどの青魚や、ブリ、サケなど身近な魚に多く含まれます。子どもの好きな寿司ネタ1位であるイクラには、親のサケ以上に多くのDHA、EPAが含まれています。うなぎ、タチウオ、あん肝にも多いです。マグロは赤身には少なく、トロにたっぷりあります。いわゆる“脂の乗った魚”の脂がDHA、EPAそのものなのです。

どの魚も生が一番効率よく摂れますが、煮ても焼いてもよいので、とにかく魚を食べることが肝心です。

主な魚のDHA.EPA量

100gあたり



料理が苦手な方は、缶詰でも十分摂れます。サバ、サケ（カラフトマス）、イワシ、サンマなどの缶詰はコンビニエンスストアでも手に入ります。ちなみにサバの味噌煮1缶（200g）にはDHAが3g、EPAが2.2gも含まれています。ただし、ツナ缶にはDHA、EPAはほとんど含まれておらず、たくさん食べても十分な補給は期待できませんので、ご注意ください。

どうしても魚は無理という人は、サプリメントで補給するしかありません。DHA、EPA配合のサプリメントは各種出ていますので、それぞれの製品のサイトなどで含有量などを確認してください。

魚離れの食生活を見直し、DHA、EPAを積極的に摂る食生活に変えて、賢脳と健康に役立てましょう。

(文=林裕之/植物油研究家、林葉子/知食料理研究家)