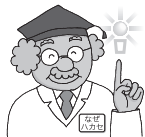


健康常識の
なぜ

「青魚が体によい」といわれるのは、なぜ？

魚は食べるけど、たいやかれない、たらなどの白身魚のほうが好き。いわしやさば、さんまなどの魚は脂が多い上に、においがあって苦手。でも、こっちのほうが体によいって本当？



青魚には不飽和脂肪酸という脂質が豊富です
いわし、さば、さんま、ぶりなどの青魚には、血液をサラ
サラにする脂質が多く含まれています。

食事バランスを考えよう

食事はバランスを整えることが大切です。飽和脂肪酸も体に必要な栄養素ですが、現代の食生活は脂肪過多に陥りやすいため、摂取量を減らすことを心掛けましょう。

「とり過ぎに注意したい食品」

脂身の多い肉 ベーコン
コンビーフ ロースハム バター
ラード 魚や鳥の卵（特に鶏卵
の卵黄）など

「すすんでとりたい食品」

青魚 野菜 豆腐 納豆 海藻類
きのこ類 植物油脂* など

*ただし、油は高エネルギー。使う量は控えめに。

悪玉コレステロールと善玉コレステロール

脂質には、飽和脂肪酸が多く含まれるもの（肉類などに多い）と、不飽和脂肪酸が多く含まれるもの（魚の油などに多い）があります。飽和脂肪酸は脂質異常症の原因となるLDL-コレステロールを増やしますが、不飽和脂肪酸はLDL-コレステロールを体外に排出するHDL-コレステロールを増やします。LDL-コレステロールを一般に「悪玉コレステロール」、HDL-コレステロールを「善玉コレステロール」と呼んでいます。

■ 青魚のEPAやDHAのパワー

いわしやさばといった青魚には、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）という不飽和脂肪酸が多く含まれています。EPAやDHAといった不飽和脂肪酸は、HDL（善玉）コレステロールを増やし、脂質異常症や動脈硬化を予防する働きがあります。そのため、青魚が体によいといわれているのです。

「EPA・DHAを多く含む魚」

