



# 魚のアブラが 体に良いワケ

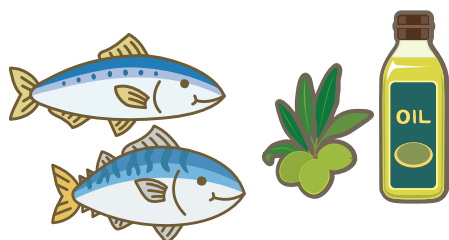
「魚のアブラは摂った方がいい」と言われるけれど、他のアブラと何が違ってどういいの？  
健康に良いと言われる魚のアブラについて解説します。

「脂」？それとも「油」？

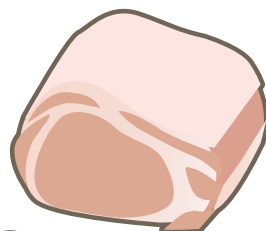
アブラという漢字には「脂」と「油」があります。その特徴から、肉のアブラのように常温で固まるものを「脂」、植物や魚のアブラのように常温で固まらないものを「油」で表しています。水中で生活する魚は、環境によって体温が変わる変温動物。そのため、高圧の深海や冷たい水の中を泳いでいる最中に、体内のアブラが固まってしまったら一大事です。だから魚のアブラは、氷点下であっても固まらないという特徴があるのです。



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸

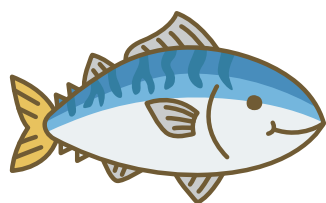


こういう風に  
わけられるよ

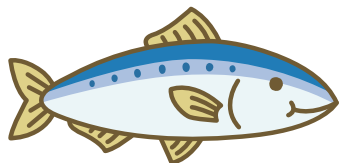


## 魚のアブラには 何が多い？

魚のアブラには、主に「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や「EPA（エイコサペンタエン酸）」が含まれています。どちらも、イワシやサバのような青魚、いわゆる「アブラののった魚」に特に豊富に含まれています。

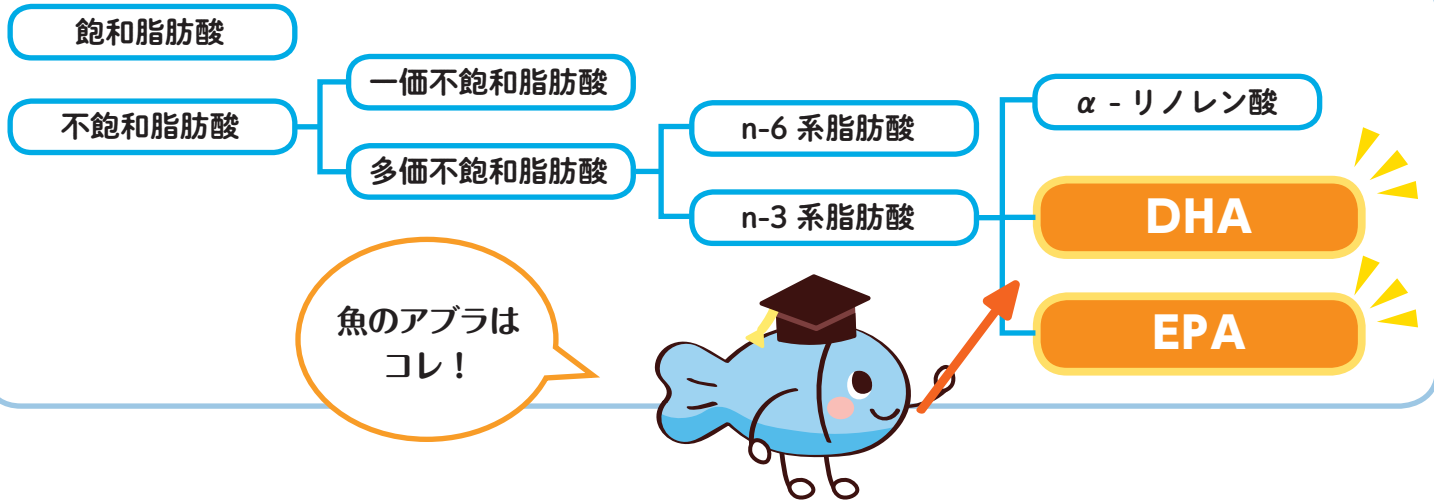


サバ



イワシ

## 【 脂肪酸の種類 】



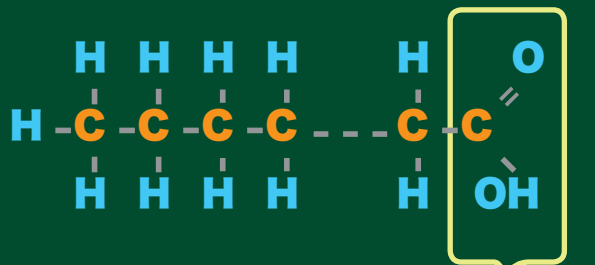
## 脂肪の構成成分

脂肪の構成成分は脂肪酸です。脂肪酸は、炭素と水素が手を組んで一本の鎖状になった片端にカルボキシル基が結合した単純な構造をしています。特徴として、鎖

て水素が結合している飽和脂肪酸、炭素と水素が結びつかずに炭素同士が二重結合している部分がある不飽和脂肪酸に分けられます。飽和脂肪酸は主に肉、不飽和脂肪酸は植物や魚の脂肪です。

## 脂肪酸の基本構造

炭素と水素が手を組んで連なった1本の鎖の片端にカルボキシル基 (-COOH) が結合した単純な構造をしている。



カルボキシル基

こんな形だよ！

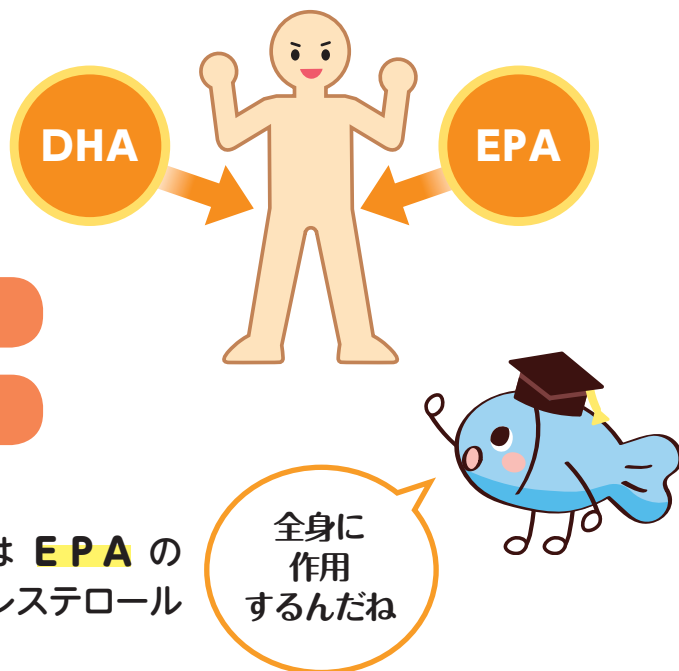


# DHAとEPAの特徴

DHAとEPAはともに、体内で $\alpha$ -リノレン酸から合成されます。

どちらの成分も働きとしては…

- 1 脳神経系の機能維持
- 2 皮膚の健康維持
- 3 血中中性脂肪、コレステロールの低下
- 4 抗血栓作用、抗アレルギー作用



が上げられますが、特に、抗血栓作用（血液の凝固を抑制する力）は **EPA** の方が強く、コレステロールの低下作用（悪玉コレステロールを減らす力）は **DHA** により強く見られます。

焼き魚



フライ



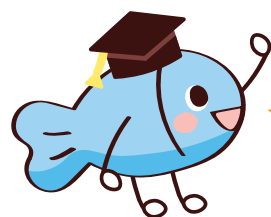
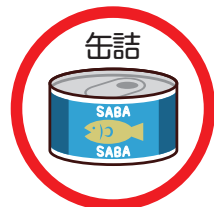
サプリメント



刺身



缶詰



缶詰やサプリメントも活用しよう！

DHAやEPAは、青魚のアブラに多く含まれます。しかし、煮魚や焼き魚にすると20%くらい、揚げ物だと半分近くのアブラが流れ出てしまうので、刺身などそのまま食べると良いでしょう。また、旬の時期にとれたものを

そのままで毎日魚ばかり食べられないという人は、サプリメントも上手に利用してください。

DHAやEPAは、青魚のアブラに多く含まれます。しかし、煮魚や焼き魚にすると20%くらい、揚げ物だと半分近くのアブラが流れ出てしまうので、刺身などそのまま缶詰にした水煮のさば缶詰もおすすめです。骨ごと食べられるのでカルシウムも同時に補給できます。とはいえ毎日魚ばかり食べられないという人は、サプリメントも上手に利用してください。

DHAとEPAを効率的に摂るには？