

NUTRIENTS



[EPA が多く含まれる食材]

魚油食品、肝油、ニシン、サバ、サケ、イワシ、

1960年デンマークのダイアベルグ博士らの研究でEPAが注目されるようになりました。イヌイットの人々は狩猟や漁業で生活し、アザラシ、海鳥、カレイ、サケ等を好んで食べイモ類や野菜を食べません。しかし牛、豚羊などの肉食中心のヨーロッパ人より心筋梗塞で亡くなる人が非常に少ない事が知られていました。調査の結果、イヌイットの人々の血液中のEPAがヨーロッパ人に比べて非常に多く、このEPAは青魚に由来することがわかりました。EPAは人間の身体では作れない必須脂肪酸に属します。EPA(エイコサメンタエンサン)は構造上細胞膜を柔らかくする作用があり、赤血球の膜に取り込まれ、赤血球の柔らかさを保ち、血液の粘度を低下させて血栓ができにくくする(いわゆる血液サラサラ)効果、高脂血症になりにくくなる効果等により、動脈硬化や、心筋梗塞、脳梗塞予防に広く使用されています。