

DHA の摂取基準
(2006 年 6 月放映)

食品総合研究所
医学博士 鈴木平光

DHA とは、“ドコサヘキサエン酸”の略で、魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸の一つである。血管や脳の老化予防等に効果のある DHA を上手に摂るコツについて紹介する。

DHA を多く含む魚は

サバ、シャケ、イワシ、マグロトロ、アジ、サンマ、ブリ

注目情報：100 歳以上の健康者 300 人の血液を調べたところ、あるホルモンが 20 代の 2 倍も多かった。(慶応大学医学部)

そのホルモンとは “アディポネクチン” (健康ホルモン)

理由は、魚を毎日食べる食生活のおかげであった。

DHA というのは色々な健康効果があるが、最近では若さを保ち老化予防に有効であるという研究が進んでいる。

“アディポネクチン” というのは、糖尿病予防や動脈硬化予防などに役立つホルモンであり、ラットの実験では、血液中のアディポネクチンが魚を食べた時とラードを食べた時とを比較すると、前者の方が後者よりも倍位血液中の量が多いことが判った。

老人ホームで脂の多い魚を 6 ヶ月間食べてもらい、認知度にどういう影響があるか検討した結果、脳機能のスコアがプラスに転じたということから、魚の脂が脳の老化予防や脳の若さを保つのに役立つことが判った。

また、次は心臓病予防効果に関する実験結果である。

* DHA 摂取の心臓病予防効果実験

100 名を A・B の 2 グループに分け、半年間、毎日 DHA を摂取させた。

A グル - プ

B グル - プ

効果なし

効果確認

何が違ったか？

* 1 日に 1200mg 摂取

* 1 日に 1700mg 摂取

これは、DHA を 1 日にある程度の量を摂取しないと効果が期待できないことを

示している。

DHA は 1 日にいくら摂取すれば良いか

DHA(n - 3系)の1日の摂取量

実際にとれている量 300 - 400mg 鮭の切り身半分、イワシなら 1/2 匹

これまでの目標 1000 - 1700mg 鮭 2 切れ、イワシなら 2 匹

これからの摂取基準 2000-2500mg 鮭の切り身 3 切れ、イワシ 3 匹、マグロトロ 5 切れ

厚生労働省発表

現代人はストレスの社会で生活しているが、悪役は活性酸素である。せっかく食事で魚から DHA を摂っても、DHA はストレスで発生する活性酸素と手をつないで出ていってしまう。その分を補うため、ある程度余計に DHA を摂る必要がある。

よく食べる魚料理は	1 位	魚焼き	33%
	2 位	刺身	27%
	3 位	煮魚	21%
	4 位	鍋物	9%
	5 位	揚げ物	5%

魚の DHA は加熱しても壊れない。ただし、煮たり焼いたりすると、タンパク質が凝集してしまい脂や水分が分離し、DHA が流失する。

焼き魚の DHA は、焼くときに流れ出ることによって損失する。網やグリルで焼くと、約 80% に減ってしまう。ただし、付け合わせでその損失を補うことができる。

DHA を失わない上手な魚の調理法は

- 1 焼き魚：大根おろしに、シソ油またはエゴマ油など植物油を加える。

シソ油やエゴマ脂は リノレン酸を含み、体内に吸収されると DHA に変換される。量的には小さじ半分位が良い。ドレッシング的に使用すれば良い。

- 2 刺身：DHA を生かして若々しさを保つ食べ方は、トロマグロ刺身を 1 日に 3 切れから 5 切れに増やす。

さらに、魚の油を消化して DHA の吸収を良くする工夫がある。

すなわち、胆汁酸と DHA の関係である。

肝臓から十二指腸に胆汁が分泌される。胆汁には胆汁酸が含まれており、魚の油が入ってくると胆汁酸は DHA を包み一緒になって吸収される。従って DHA の吸収には胆汁酸が必要である。

そこで、刺身と一緒に摂りたいのは、汁物(お椀)

ただし、具は貝類がお勧め。

貝類にはタウリンが入っており、それにより胆汁の分泌が倍になる。
刺身を食べる際に黄色い沢庵と一緒に摂ると更に消化、吸収が高まる。
黄色の色素は“タ-メリック”で、胆汁の分泌をよくする。

3 煮魚： 煮魚の DHA は煮汁に溶け出す。

そこに緑茶を加えると、煮魚に残った DHA の働きが高まる。

魚を煮る時にお茶を入れると、緑茶に含まれるカテキンが DHA を守ってくれる。

煮魚を食べる際に DHA の働きをさらに高めさせるには、ぬか漬けと一緒に食べると良い。ぬか漬けには“スーパービタミン E (トコトリエノール)”が含まれており、これがビタミン E の 10 倍位の抗酸化力があるので、一緒に摂ると DHA がより守られる。