

EPAと動脈硬化予防

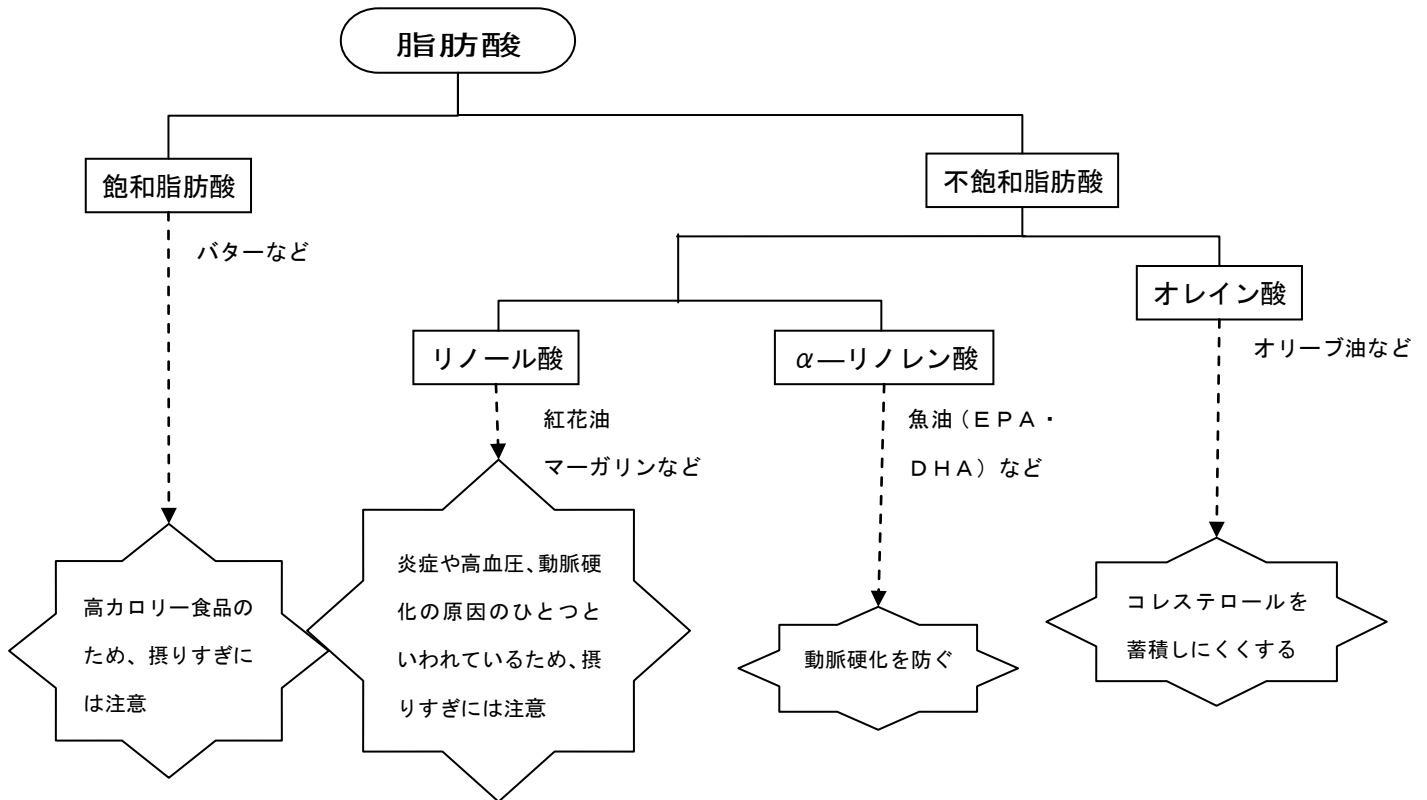
ひかりが丘薬局
H22. 9月号

EPAとは…

EPAとは、エイコサペンタエン酸（イコサペンタエン酸ともいう）という、イワシやサバなどの青魚に多く含まれる油（脂肪酸）の成分。

アザラシなどの海棲類を主食としていたグリーンランドの先住民イヌイットが、心血管系疾患による死亡率が大変に低いことから、調査し、血中にEPAが多く含まれていることがわかり、注目されはじめた。

脂肪酸のいろいろ



EPAの作用は…

EPAの一部は、体内でDHA（ドコサヘキサエン酸）に変わる。

EPAは主に血管に、DHAは主に脳（脳を活性化させるなど）に作用することから、動脈硬化の予防にはEPAが大切な役割をしている。

- EPAの作用
- ①血液を固まりにくくする（血液サラサラ効果）。
 - ②中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす。
 - ③血管の弾力をしなやかに保つ。

必要とされるEPA量は…

毎日、男性2600mg以上（EPA+DHA）、女性2200mg以上（EPA+DHA）摂ることを推奨している。（2005年度「日本人の食事摂取基準」より）

EPAやDHAは、体内で作ることができないため、必ず食べ物から摂らなくてはならない。

■2600mgを摂るための魚の目安

魚名	目安となる魚の量
まぐろとろ	45g（刺身 6切れ）
さば	45g（刺身 6切れ）
さんま	65g（0.8尾）
ぶり	78g（切り身 1切れ）
いわし	82g（0.7尾）
うなぎ（蒲焼）	90g（0.5尾）
あじの開き（干物）	164g（2.5枚）
戻りかつお	170g（刺身 23切れ）
ししゃも	175g（15ひき）
まぐろ赤身	1500g（刺身 6柵）

☆できるだけ、お刺身で食べる、あるいはホイル焼きなどで油を落とさない工夫を。

☆体内での酸化を防ぐために、緑黄色野菜と一緒に食べると良い。

EPAを含む健康食品が多数取り扱われていますが、魚に含まれるEPAを高純度に取り出した製剤は、医師の処方箋が必要である医療用医薬品（エパデール他）しかありません。（いずれ、エパデールのサプリメントが発売される予定はあるようです。）

近年、食生活の欧米化などにより、日本人の脂質の摂取量が増えていますが、魚の摂取量が減少しているため、EPAの摂取量は低下しています。

このような食生活により、脳梗塞や虚血性心疾患が増加していることが明らかになっています。

EPA含量が豊富な魚を少なくとも週2回食べることが推奨されています。また、中性脂肪が高い方や冠動脈疾患のある方は、積極的に摂るよう、心がけて下さい。

