

DHA、EPAとは？

Medical Supplement for Doctor

日本人の疾病による死亡原因のベスト3は、『ガン、心臓病、脳卒中』で、心臓病や脳卒中は高血圧や動脈硬化が大きな原因になっています。これらを予防する点からも魚など日本型食生活が見直されています。主に青魚に多く含まれる記憶や集中の維持や血管の健康に役立つEPA、DHAの働きをご紹介します。

オメガ3系脂肪酸とは？

●DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）の働き

血液をサラサラにし、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があります。脂肪酸の合成に関わる酵素の働きを抑制する作用があり、中性脂肪やアラキドン酸を減少させます。その結果、脳血管障害や虚血性心疾患などの病気の予防に役立ちます。他にも抗炎症&抗アレルギー効果、精神安定効果、眼精疲労抑制効果、肌の潤い効果などもあります。

●DHA（ドコサヘキサエン酸）と、EPA（エイコサペンタエン酸）の違い

脳への働きはDHAが、血小板凝集効果はEPAがそれぞれ得意としています。EPAは、脳血液関門といわれる、脳への入り口を通り抜ける事ができません。しかしDHAにはそれが可能で、脳神経を活性化し、記憶力の向上などの効果があります。EPAは、血小板凝集抑制効果が非常に高く、心筋梗塞や、虚血性心疾患の予防効果が非常に高いといえます。DHAも効果は持っていますが、EPAほど高くはありません。

DHA、EPAが多く含まれる食品



サバの開き/100g
DHA:3100mg
EPA:2200mg



まぐろトロ刺身/5切れ (75g)
DHA:2158mg
EPA:968mg



さけ切り身/1切れ (120g)
DHA:2040mg
EPA:1200mg



さんま/1尾 (150g)
DHA:1400mg
EPA:650mg

食品では、マグロや、サンマやサバなどの青魚に含まれます。しかしながら、毎日の食事から摂取することが難しい方、魚嫌いの方は[サプリメントを活用することがおすすめです。](#)

こんな方はDHA、EPAを積極的に摂りましょう！

- 高血圧の方
- 物忘れなど記憶力の低下を防ぎたい方
- 中性脂肪、コレステロールが気になる方
- 血液サラサラにしたい方
- ビジネス・受験で集中力を維持したい方
- アレルギー、アトピーが気になる方

α-リノレン酸をDHA、EPAと一緒に摂るのがおすすめ！

α-リノレン酸は必須脂肪酸の一種で、アマニ油などの植物に多く含まれます。体内ではDHAやEPAに変換され、血流改善や動脈硬化の予防、抗炎症などに役立ちます。それだけでなくα-リノレン酸はリノール酸に対して競合的に働く性質があるため、リノール酸を原因とするアレルギー症状を緩和に有用です。他にもα-リノレン酸の高用量単体摂取でうつ病の発生リスクが減少したというデータもありますが、DHAやEPAとの複合摂取により、相乗効果が期待できます。

当クリニックでは、DHA、EPA、α-リノレン酸が含まれているサプリメントを取り扱っています。

詳しくはスタッフまでお問合せください。