

メタボリックシンドロームは内臓に脂肪が蓄積し、脂質代謝異常や高血圧、高血糖を引き起こす状態のことです。青魚などに多く含まれているEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は、内臓脂肪を減らしてくれるはたらきがあります。

EPA・DHAには、肝臓での中性脂肪の合成を抑え、内臓脂肪がつきにくくする働きもあります。また、脂質の血中濃度が高くなる高脂血症の予防もできると言われています。さらに血圧を下げる、血栓を予防する、抗炎症作用でアレルギー症状を改善する、ストレスを緩和する、神経機能を高めてうつ病や認知症を防ぐなどの効果も期待されています。



メタボリックシンドロームを予防するためには、EPAやDHAを、男性で1日3g以上、女性で2g以上摂る事が推奨されています。

旬のおいしい“さば、さんま、いわし”などの青魚でメタボを予防しましょう。

 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。