

中性脂肪は、肥満の原因だけではなく、メタボリックシンドロームに発展する因子の一つです。

その中性脂肪を下げる働きが、イワシやサバなどの青魚に含まれるDHAとIPA(=EPA)にあります。

IPA(=EPA)は、体内で中性脂肪を分解する酵素を作り、血液中の中性脂肪を抑えます。DHAには、頭がよくなる、眼がよくなる、など様々な作用がありますが、中性脂肪や血中コレステロールを減らす働きもあります。

血液中の中性脂肪を低下させるDHAやIPA(=EPA)は、毎日続けて摂取することにより、効果を発揮します。DHAやIPA(=EPA)はからだの健康維持に必要な栄養素ですが、体内で作ることができないため、食品などから取りましょう。

メタボリックシンドロームの原因となる中性脂肪をDHAとIPA(=EPA)で下げるよう心がけましょう。

