

サバなどの青魚の油には、血液をサラサラにするn-3系脂肪酸が多く含まれています。

現代の日本人は魚から肉へと食生活が変化し、不足しがちになっています。魚は、価格が上がってきており、下処理や調理にも手がかかるため家庭で調理する方が減ってきています。

魚料理を意識して食べるように心がけましょう。

◇魚の油の効能

- ・ I P A (= E P A) : エイコサペンタエン酸
⇒過剰なLDLコレステロールや中性脂肪を減らします。
- ・ D H A : ドコサヘキサエン酸
⇒過剰な中性脂肪を減らしたり、脳の老化防止に役立ちます。
- ・ E P A : エイコサペンタエン酸
⇒血管の修復や血液サラサラ効果があります。

