



# 食べる元気



## ● 血液サラサラ ●

# EPA

成人・1日  
摂取量めやす

男性1~2g  
女性1~2g

EPAは「エイコサペンタエン酸」の略称で、魚の脂肪に多く含まれる脂肪酸です。EPAには血小板の凝集を抑制する働きや、血栓を溶かし、血管を広げて血液をさらさらと流れやすくする作用があります。また、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やしたり、中性脂肪を減らす働きがあるので、脳卒中や動脈硬化、心筋梗塞などの血管疾患のリスクを低減させます。

## これがおすすめ食材 Recommended Foods

### さんま



産卵前の秋のさんまは特に脂がのって美味。良質のたんぱく質に、EPA・DHA、ビタミンEなども含まれ、生活習慣病や認知症など、多くの疾病を予防する。

100g:0.9g

### はまち



成長につれて呼び名が変わる出世魚。関東と関西では呼び名が違うことも。養殖が盛んで、味は天然物に劣るが、脂がのって栄養価が高い。照り焼きや煮付けに。

100g:1.3g

### いわし



まいわし、かたくちいわし、うるめいわしの3種が一般的。豊富なビタミン群、カルシウム、鉄、EPA・DHAのほかタウリンなど、小さな体にさまざまな健康成分を含む栄養の宝庫。

100g:1.4g

Recipe

# 元気が出るとっておきレシピ

## 「いわしのカルパッチョ」

刺身や焼き魚に飽きたら、おしゃれなカルパッチョで

1人分  
139kcal

### ●材料(4人分)

いわし(生食用)4尾、しょうが1かけ、長ねぎ  
1/2本、貝割れ菜80g、塩小さじ1、酢大さじ1、  
オリーブオイル小さじ2

### ●作り方

- ①いわしは、頭とワタを除いて洗い、開いて腹骨をそぎ取る。水けを拭いて皮をむき、塩を振って5分おいてから水けを拭き取る。酢を振って30分寝かせる。
- ②しょうがはせん切りに、長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ菜は根を落とし半分に切る。
- ③①をそぎ切りにして皿に並べ、②を盛りつけて、オリーブオイルをかける。



## 食べ方ひとつで **効果倍増**

### 毎日1食は 青背の魚料理に

#### じつは

EPAは、血液をさらさらにするだけでなく、アトピー性皮膚炎や花粉症、ぜんそくなど、アレルギー症状の予防や改善にも効果があります。

#### さらに

抗がん作用が高く、転移を抑制したり、抗がん剤に対して副作用を軽減させたりする効力があるということも、分かってきました。

#### ちなみに

EPAは人の体内ではつくれませんので、食品から摂取する必要があります。魚の脂肪に多く含まれるためあっさりした白身魚より、新鮮な青背の魚を選んでください。

