



魚油が体にいい! 魚が持つ健康効果

実りの秋は、旬の美味しい食材が多く出回る季節。また、これから冬にかけてはイベントや行事などで外食の機会も増えるため、食過ぎや栄養の偏りが心配な方も多いのではないのでしょうか。

今回は、生活習慣病の予防に効果が期待できる、魚の栄養素についてご紹介します。旬の魚をおいしく食べながら、健康について考えてみましょう。

不飽和脂肪酸：DHAとEPA

「油脂」というとあまりよいイメージがありませんが、「肉の脂」と「魚の油」では、まったく働きが異なることをご存知でしょうか？

肉は体のエネルギー源となりますが、その脂質には、血中コレステロールを増やす働きがある「飽和脂肪酸」が多く含まれています。飽和脂肪酸は、常温で固まる性質があり、多く摂取すると動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞など生活習慣病の原因となることがあります。

一方、魚の油には「不飽和脂肪酸」が多く含まれており、肉の脂とは反対に常温で固まりにくく、血中コレステロールを減らす働きがあります。不飽和脂肪酸の中で特に注目されているのが、青魚に多く含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）です。

これらはどちらも体内では生成することができないため、食事によって摂取する必要があります。必須脂肪酸のひとつでもあります。

DHAは血中コレステロールを低下させる作用があ

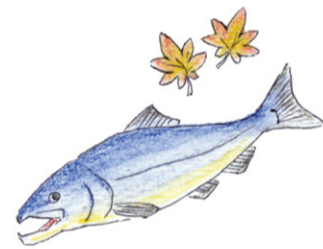


るだけでなく、脳や視神経の細胞の構成成分でもあり、脳の働きを活性化させたり、視力回復に役立つことが分かっています。

また、EPAは、血液をサラサラにして血栓を防ぎ、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。

天然の色素：アスタキサンチン

秋刀魚と並んで、秋を代表する魚として親しまれている鮭。鮭の身は赤味がかつた色をしてい



ますが、実は白身魚に分類されます。サーモンピンクともいわれるこの色の由来は、「アスタキサンチン」という天然の色素成分です。アスタキサンチンは、トマトの赤色の成分リコピンやニンジンのβ-カロテンと同じカロテノイドのひとつであり、近年その健康効果に注目が集まっています。

中でも、最も大きな効能が、高い抗酸化力です。そのパワーはβ-カロテンの40倍ともされ、増えすぎると老化やあらゆる病気の原因となりうる活性酸素を除去、無毒化する力があります。脳や視神経などの重要器官を始め、様々な器官に作用し、疲労回復や美容、生活習慣病の予防など、多岐にわたって私たちの健康をサポートしてくれます。

魚には、私たちの体にいい効果をもたらす、たくさんの栄養素が含まれています。和食が見直されてきている今、ぜひ魚の健康効果に注目してください。もちろん、体にいいといっても過度に偏った食事は逆効果です。バランスよく、そしておいしく食事を楽しむことが、健康への近道といえるかもしれません。

出張セミナー報告

2015年6月12日、「にっこ里サロン」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と食べ物の飲み合わせ」栄養士による「塩分を控えるコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第142回
・地区/静岡県牧之原市萩間
・内容/薬剤師「お薬と食べ物の飲み合わせ」
栄養士「塩分を控えるコツ」
・講師/薬剤師:小林
栄養士:高橋・枝村

2015年6月14日、「仁田スミレ会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第143回
・地区/静岡県牧之原市仁田
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
・講師/薬剤師:平野

2015年6月21日、「上小杉老人会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第144回
・地区/静岡県焼津市上小杉
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
・講師/薬剤師:長田

2015年7月2日、「牧之原キリスト教会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第145回
・地区/静岡県牧之原市勝俣
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
・講師/薬剤師:石川

2015年7月24日、「宗高第3常磐会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」、栄養士による「減塩のコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第146回
・地区/静岡県焼津市宗高
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
栄養士「減塩のコツ」
・講師/薬剤師:増井
栄養士:高橋

2015年7月24日、「吉永老人会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」、栄養士による「塩分を控えるコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第147回
・地区/静岡県焼津市吉永
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
栄養士「塩分を控えるコツ」
・講師/薬剤師:平野
栄養士:石田

2015年7月26日、「白金老人会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」栄養士による「塩分を控えるコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第148回
・地区/静岡県焼津市宗高
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
栄養士「塩分を控えるコツ」
・講師/薬剤師:増井
栄養士:石田

2015年7月27日、「藤守友の会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」栄養士による「塩分を控えるコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第149回
・地区/静岡県焼津市藤守
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
栄養士「塩分を控えるコツ」
・講師/薬剤師:増井
栄養士:石田

2015年8月6日、「いきいきサロン大海会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と食べ物の飲み合わせ」栄養士による「塩分を控えるコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



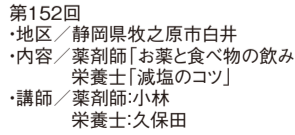
第150回
・地区/静岡県牧之原市大江
・内容/薬剤師「お薬と食べ物の飲み合わせ」
栄養士「塩分を控えるコツ」
・講師/薬剤師:松浦
栄養士:泊

2015年8月12日、「いきいきサロン豊岡」様にお招き頂き、薬剤師による「元気に過ごすために役立つこと」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



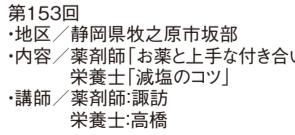
第151回
・地区/静岡県牧之原市堀野新田
・内容/薬剤師「元気に過ごすために役立つこと」
・講師/薬剤師:平野

2015年8月28日、「白井区老人会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と食べ物の飲み合わせ」、栄養士による「減塩のコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第152回
・地区/静岡県牧之原市白井
・内容/薬剤師「お薬と食べ物の飲み合わせ」
栄養士「減塩のコツ」
・講師/薬剤師:小林
栄養士:久保田

2015年9月10日、「坂部井戸端亭」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬と上手な付き合い方」、栄養士による「減塩のコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。



第153回
・地区/静岡県牧之原市坂部
・内容/薬剤師「お薬と上手な付き合い方」
栄養士「減塩のコツ」
・講師/薬剤師:諏訪
栄養士:高橋

はいやくでおすすめ! 健康商品をご紹介します



快足・歩数計

3Dセンサー内蔵で、ポケットの中やかばんの中に入れてあっても正確に歩数をカウントしてくれる優れものです。

らくらくストレッチシューズ

気候もすっかり秋になってお散歩がますます楽しくなるシューズです。ストレッチ素材で楽々。

