

みなさんは“食物繊維”を意識して摂っていますか？毎日お魚を食べていますか？などなど…。食事は健康の源。正月のおせち料理からはじまり、食事を摂りながら、気になる病気の予防ができれば理想的です。今回は血液をサラサラにする魚の油「EPA」のはたらきや、効率的に摂取できる方法など、健康寿命を延ばすための活用法をご紹介します。

今月のテーマは『血液をサラサラにする「EPA」で、健康長寿』

Q:1 魚に含まれる栄養素EPAの特徴は？DHAもありますが、どう違いますか？

A: EPA「エイコサペンタエン酸」とDHAは青魚に多く健康に欠かせない必須脂肪酸でサラサラ成分です。EPAは血管の内壁や赤血球の膜へ浸み込んで膜をしなやかにする効果があり、血液の状態をサラサラに保ち、動脈硬化・心疾患（心筋梗塞など）・脳血管疾患（脳梗塞など）になりにくくします。DHAは発達段階の脳などの神経系に作用及び精神活動を安定化します。但し、EPAは即効性がなく摂取しないと確実に減っていきます。

Q:2 EPAの摂取がなぜ大切か？理想的な摂取量はどのくらいですか？

A: 近年、日本人は肉中心の生活になり魚の摂取量が減少しています。そのためEPAをもっと積極的に摂りましょうと、改めて注目が集まっています。

～野村のハッピーライフセミナー【講師】日本水産株式会社 横井香里氏～一部抜粋（K.T 保健師）

厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準」（2010年版）では、栄養素の指標でEPAとDHAをあわせて1日1グラムの摂取が推奨されています。これは、まいわし1匹、さば2/3切、あじ1/2匹、さけ1切に相当します。

Q:3 「EPA」を上手に摂取するコツ、大切な食事のポイントは？

A: よく脂の乗った旬の時期の青魚は、特にEPAが多く含まれています。魚を生で食べるのが最も効率的ですが、さばく・焼く・蒸す・煮るなどの調理が面倒な方には、さば缶やいわし缶など缶詰がおすすめです。最近ではドリンクやクッキー、ソーセージなども商品化されています。特に健康を気遣う私たちに、「EPA」や「DHA」は魅力的な栄養素です。魚料理はもちろんのこと、これらを含む食品などを活用し、毎日摂取で健康寿命を延ばしてください。

支部活動紹介

- ① 第92回都市対抗野球が11月28日から始まり、パナソニックは12月1日に日本通運との対戦に臨みましたが、試合の結果は1対3で惜敗しました。
多くの会員の皆様には応援に足を運んでいただきましてありがとうございました。
- ② 東京都支部では、新入会員加入促進の一環として紹介活動を進めています。お知り合いの方で松愛会に未加入の方が、おられましたら是非ご紹介をいただきたくよろしく願いいたします。ご紹介いただける方は地区担当役員までご連絡をお願いいたします。
- ③ 先にご案内のとおり2月20日（日）に関東6支部共催の「新春観劇会」を明治座にて開催いたします。添付いたしましたご案内状をご確認の上、奮ってのお申し込みをお待ちいたしております。
- ④ 次回みちくさ会は次の通りです。（詳細はHPをご覧ください）
1月4日（火）「柴又七福神巡り」 集合：京成線・京成高砂駅
2月19日（土）「亀戸梅巡り」 集合：JR 総武線・亀戸駅



http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k_senryu/senryu8.html

【会員の動き】

2021年10月—11月

◎ 転入	中村八郎 (多摩西地区・国立市)	← 奈良西支部
	小杉健一 (東京中地区・中央区)	← 横浜東支部
◎ 転出	小熊隆一 (東京西南地区・世田谷区)	→ 首都圏支部
	福本 晃 (東京東地区・江東区)	→ 首都圏支部
	深田 進 (多摩東地区・調布市)	→ 首都圏支部