



すずらん食通信

NO.215
平成26年9月号

DHA・EPA ～体に良いあぶら～



DHA・EPAとは？

DHAとは「ドコサヘキサエン酸」、EPAとは「エイコサペンタエン酸」の略称です。どちらも青魚のまぐろやかかつお、さばなどに多く含まれているn-3系の脂肪酸のひとつで、ヒトの体内でつくることができません。

DHA・EPAの働き・効果

DHA

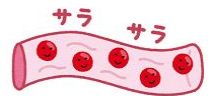
食べ物から摂取されたDHAは小腸から吸収され、血液によって体中や脳に運ばれます。DHAは脳への情報伝達に欠かせない成分の材料となり脳を活性化したり、処理能力や判断力、集中力を高めるともいわれています。また、血管を柔らかくする働きもあります。

活性化



EPA

赤血球の膜を柔らかくすることで、細い血管にもスムーズに血液が流れるようになります。血管内で血液が固まるのを予防して、血栓が作られないようにする働きがあります。



☆現在期待されている効果

動脈硬化予防

アレルギー症状や
関節炎の軽減

認知症予防

血液サラサラ

眼精疲労抑制

精神安定

DHA・EPAを多く含む魚

主に青魚の脂の部分に含まれています。

多く含まれるもの…まぐろ(トロ)、ぶり、さば、さんま、まいわし、さけ、あじなど
少し含まれるもの…まだい、かれい、ひらめ、まぐろ(赤身)など

DHA・EPAを効率よくとるために

★旬の魚で鮮度が良いものを選びましょう。

旬の魚は「脂がのっている」ため、DHA・EPAが多く含まれています。

3～5月	6～8月	9～11月	12～1月
まだい	まいわし・あじ・かれい	さば・さんま・さけ	ぶり・まぐろ・ひらめ

★ビタミンCやビタミンEを含むものを一緒にとりましょう。

DHA・EPAは酸化しやすい性質をもっているため、酸化を抑える働きをするビタミンC、ビタミンEと一緒に取ることもおすすめです。

ビタミンCを多く含むもの…赤ピーマン、じゃがいも、ブロッコリーなど
 ビタミンEを多く含むもの…かぼちゃ、アーモンド、落花生など

★DHA・EPAは脂肪分に多く含まれているので、脂肪分をできるだけ逃さないようにしましょう。



🐟 おすすめ一品料理

さばとじゃがいもの韓国煮

エネルギー 314kcal
 DHA・EPA 1.72g
 塩分 1.9g



材料	2人分
生さば	1切れ(180g)
じゃがいも	2個
にら	50g
しょうが	1/2かけ
水	1/2カップ
A { コチュジャン	小さじ1
酒	大さじ4
みりん	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
B { 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① さばは熱湯をかけ臭みを取り、半分に切る。
- ② じゃがいもは一口大に切って下ゆでする。にらは4cm長さに切り、しょうがは薄切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ、煮立ったら①とにら以外の②を入れ、落し蓋をして強火にかける。煮立ったら中火にし4~5分煮て、②のにらを入れる。さばとにらに火が通ったら、器に盛る。
- ④ 残りの煮汁にBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、さばにかける。

DHA・EPAを多く含むさばを使った1品です。煮汁も一緒に取ることで、DHA・EPAを無駄なくとることができます。じゃがいもを大根にかえてもおいしくいただけます。

サーモンのごま味噌和え

エネルギー 148kcal
 DHA・EPA 1.27g
 塩分 0.8g



材料	2人分
サーモン(刺身用)	80g
きゅうり	1/2本
貝割れ大根	10g
A { 味噌	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1

作り方

- ① サーモンは1cm角に切る。きゅうりも1cm角に切り、貝割れ大根は根を切り落とし、半分の長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①を入れて軽く和え、器に盛りつけていりごまをかける。

DHA・EPAを多く含むサーモンを使った1品です。サーモンをまぐろやぶりにかえても、おいしくいただけます。

～すずらんイベント情報～

8月9日(土)すずらん薬局船越店で、健康教室を開催しました。



今回のテーマは「糖尿病」で4名の方が参加されました。薬剤師と栄養士から糖尿病について、薬、食生活のポイントのお話やレシピの紹介、糖尿病についての〇×クイズなどをしました。参加者からは甘味料やインスリン、低血糖、水分補給についてなどの質問が多数出ました。窓口でもお薬や食事についての疑問や質問を受け付けておりますので、お気軽にご相談下さい。

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

男の料理教室開催！！



日時:平成26年9月27日(土)
10:00～13:30

対象者:おおむね60歳以上の男性
参加費:1000円

募集人数:6人

(応募者多数の場合は、抽選になること
もごさいますので、ご了承下さい。)

申込み締め切り:9月20日(土)
(抽選になった場合、9月22日(月)にお
電話にてご連絡致します。)

今回のテーマは「だしを極める」で
す。
初心者の方大歓迎！お問い合わせは
下記まで。

コミュニティルーム『ふないる』は、
地域の皆様のサークル活動にもご利用
いただけます。



お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL:082-532-4193
担当:出羽(でわ)

《すずらん薬局グループは、健康教室や
サロンを通じて、地域のコミュニティ活動
を応援しています。》

夏休み
特別企画

こどもの料理教室を開催しました☆



今回初めての企画で、簡単にできる朝食を
作りました。自分で作ることで苦手な野菜
も食べることが出来ました☆

「木曜カフェ・リリーベル」

熱中症予防の手作りの経口補水液をお出し
します。作り方もお渡します☆
まだまだ暑い日も続くので涼みに是非お越
し下さい☆

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間:毎月第2・4木曜日
午前10時～3時ごろ

9月は11日と
25日です☆



木曜カフェ・リリーベル

検索

《すずらん薬局グループは、健康教室やサロンを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。》

薬剤師からのミニ情報

～ヘリコバクター・ピロリ～



✔ ピロリ菌とは？

ピロリ菌は胃の粘膜に生息している細菌です。ピロリ菌に感染している人は胃潰瘍や十二指腸潰瘍などさまざまな疾患と深く関わっていることが明らかになっています。ピロリ菌の感染経路ははっきりと決まっていますが、就学前の小児期にピロリ菌に感染している親や同居している祖父母から食事などを口移しされることによって感染する経口感染(口を介した感染)が大部分であると考えられています。また、ピロリ菌感染は生活環境と関係しているとも考えられ、上下水道が十分に普及していなかった世代の人で高い感染率(日本人の60歳代の人80%)とされています。ただ、生活環境が整った現代では、ピロリ菌の感染は著しく低下しており、あまり神経質になる必要はありません。

✔ どうやってピロリ菌を調べるの？



- ①**迅速ウレアーゼ試験**：胃カメラで採取した組織から、ピロリ菌より作り出されるアンモニアを調べる方法
- ②**尿素呼気試験**：検査用の薬を飲み、一定時間後の呼気を調べる方法
ピロリ菌がウレアーゼという酵素をだして尿素を分解し、アンモニアと炭酸ガスを出す性質を利用しており、内視鏡を用いないので苦痛を伴わず検査できます。除菌後の確認検査としてもよく行われています。

他にも様々な検査方法があります。現在、胃・十二指腸潰瘍など全てのヘリコバクター・ピロリ感染症の除菌が保険対象となりました。

✔ 最後に

タバコを吸わない、暴飲暴食をしない、ストレスや疲れを溜めないなど日頃の健康管理が大切です。検査や治療も数年前よりずっと進歩し楽になってきています。検診などで胃の指摘を受けた方や胃腸の調子の悪い方は、そのままにせず早めに医師に相談しましょう。



★次回のテーマは、**時間栄養学**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索

【栄養士】久保井、高畑、実広、田中、谷、中村、中室、矢田貝、大平、内海【薬剤師】三宅(徹)