

魚の「あぶら」とれてますか？

魚の油で特徴的なものは？

EPA



DHA

どんな働きがあるの？

- ・血液が固まりやすくなるを防ぐ
(抗動脈硬化・抗血栓作用)

どのくらい取る必要があるの？

目標量として…

DHAとEPAを合わせて1g/日以上取ることが望ましいとされています。

(日本人の食事摂取基準(2010年版)より)

青魚にはどのくらい含まれているの？



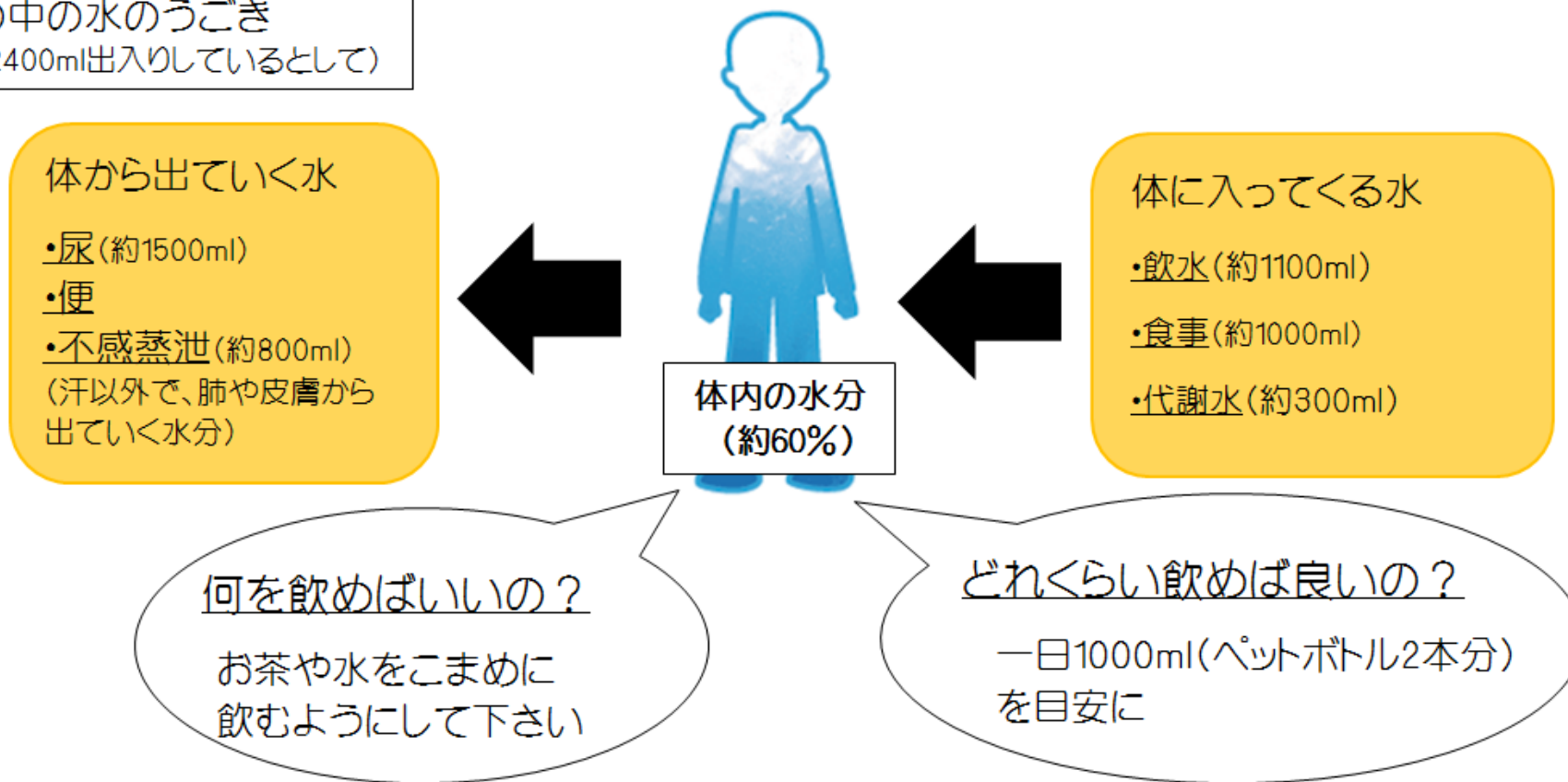
=100g(1切れ)あたりで
計算しています

魚	DHA(g)	EPA(g)	総量(g)
さんま	1.7	0.9	2.6
ブリ	1.7	0.9	2.6
いわし	1.3	1.2	2.5
カツオ(戻りかつお)	1.0	0.4	1.4
鯖	0.7	0.5	1.2
サケ	0.5	0.3	0.8
まあじ	0.4	0.2	0.6
カツオ(初かつお)	0.09	0.02	0.1
くろまぐろ(赤身)	0.1	0.03	0.1

冬も上手に水分補給



体の中の水のうごき
(1日2400ml出入りしているとして)



※注意※

- ①疾患によっては水分を制限される場合がありますのでその場合は必ず医師の指示に従ってください。
- ②体の状態(発熱、嘔吐など)によっても必要な水分量は変わってきますので、目安としてください