

## 今月のピックアップ食材 ★さんま★



秋の定番といえば「さんま」ですね。

この時期が一番脂がのって美味しく、EPA や DHA が豊富で、栄養価の高い魚です。

### <EPA・DHA>

魚油に多く含まれ、必須脂肪酸である n-3(オメガ3)系の脂肪酸の1つです。

#### >効果

##### ・生活習慣病の予防

中性脂肪やコレステロールを下げるなどの働きがあり、脳卒中や動脈硬化を予防できると言われています。

##### ・炎症を抑える

発熱などの炎症反応を抑制する働きがあります。

など

### EPA・DHA はどれくらい摂取するといいの？

厚生労働省によると…

**望ましい EPA 及び DHA の摂取量は 1g/日以上** となっている。

さんまには、どれくらい EPA・DAH が？

> 中サイズ 1匹あたり

EPA:約 1g DHA:約 1.8g

つまり…

さんまなら、1匹の半分で

十分な量が摂れる！

## 健康食品の最新ニュース

独立行政法人国民生活センターは、薬の服用による副作用の一つとして肝臓の機能が障害される「薬物性肝障害」が、健康食品等の摂取でも発症する可能性があるとして、注意を呼びかけています。

★年齢、性別、健康食品の摂取頻度に関わらず、発症の可能性は誰にでもあります。

**健康食品を使用して、こんな症状があったら注意！！**

> 倦怠感、食欲不振、発熱、黄疸、発疹、吐き気・おう吐

1つでも症状がでたら、ただちに健康食品を中止して受診して下さい！



### <健康食品を使用するにあたって>

健康食品は、食事では十分に摂取できない栄養素を補うためのものです。健康食品を使う前に、一度自分の食事を見直して下さい。バランスの良い食事できていれば、不足する栄養素はほとんどないはずですが、どうしても足りないと感じたら健康食品の使用を考えましょう。

正しい利用法の冊子も置いてありますので、ご自由にお読み下さい（持ち帰り厳禁）。