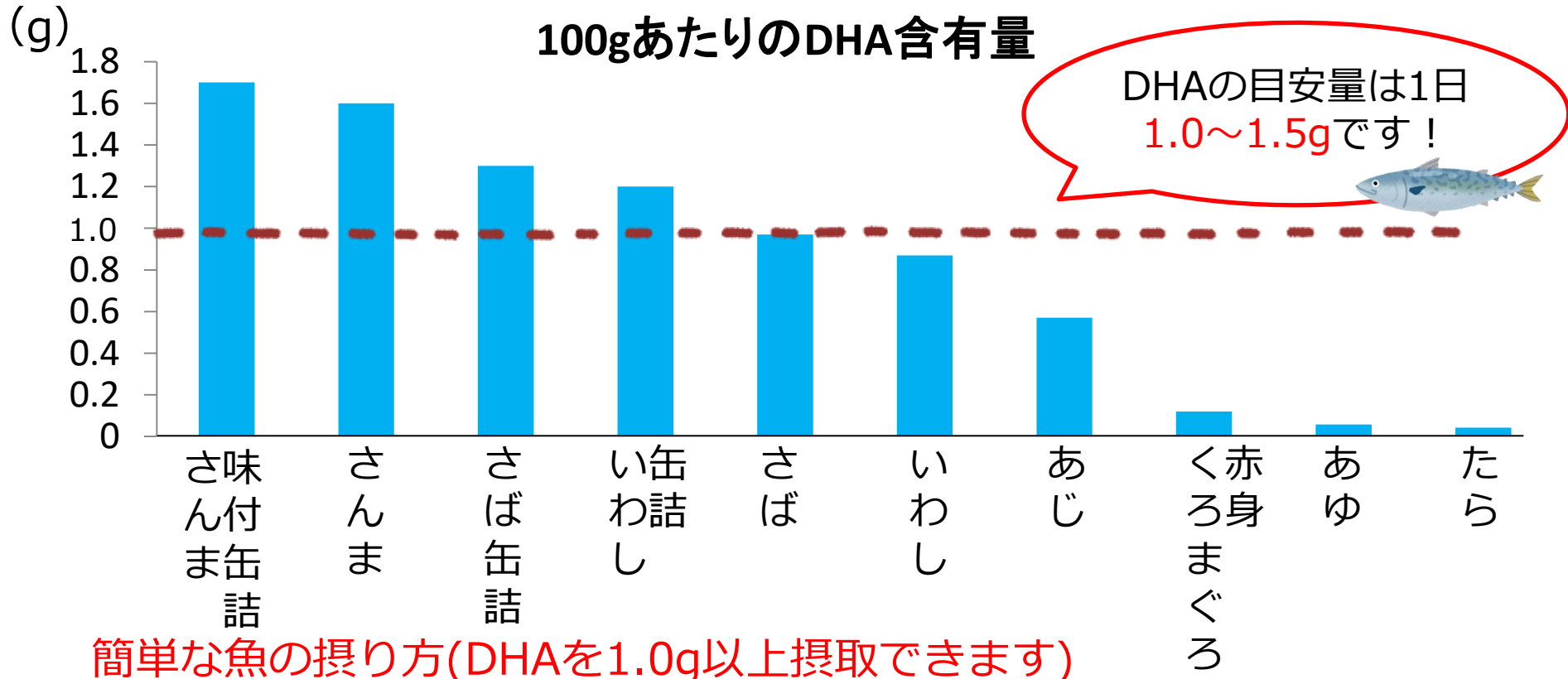


栄養だより DHAについて

2023.3月号

DHA（ドコサヘキサエン酸）とは

動脈硬化や脳卒中、脂質異常症などの疾患予防と改善に効果が期待できる脂肪酸の1つです。体内では合成できないため、食事から摂取する必要があります。

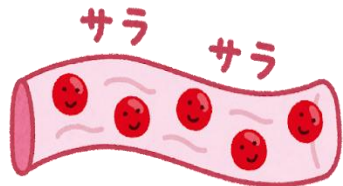


簡単な魚の摂り方(DHAを1.0g以上摂取できます)

	缶詰	刺身	焼き魚			
	さば水煮	いわし水煮	まぐろ	ブリ	さんま	小型いわし
目安量	100g	100g	10切	6~7切	1尾	2尾

DHAのいいところ！

血液を
サラサラにする



認知機能
を維持する



アレルギー作用
を抑える



悪玉コレステロール
値を下げる



DHAは魚に多く含まれます。1日1回は魚を摂取しましょう！

おすすめの調理法

1.お刺身

DHAを流出させずに摂取できます！



2.ホイル焼き

流れた脂を残さず摂取できます！



注意

- * 魚の骨にはリンが多く含まれるため、なるべく取り除いて摂取しましょう
- * 刺身を摂取するときは醤油をつけすぎないように端だけつけましょう
- * DHAは酸化しやすいため、酸化を防ぐ作用のあるごまやレモン、酢などを活用しましょう
- * DHAを積極的に摂取したい方はサプリメントでも摂取できます！