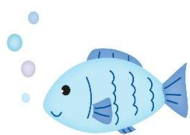


🐟 今日は何の日？通信 🐟



～9月編～

9月30日は「EPAの日」

東京都港区西新橋に本社があり、水産事業や食品事業などを手がける「日本水産株式会社」が制定しました。

日付は肉中心の生活を送る現代人に肉(29)を食べた次の日(30)には魚を食べ、EPAを摂取してバランスよい食生活を一年中送って欲しいという思いを込めて毎月30日を記念日にしました。

EPAとは？

魚に多く含まれる「エイコサペンタエン酸」の略称で、いわし・さば・あじなどの青魚に多く含まれるn-3系脂肪酸の一つで、体内でほとんど作ることができない「必須脂肪酸」の一種です。中性脂肪を減らしたり、心臓病・脳梗塞・動脈硬化などの予防をする働きがあります。

ちなみに、EPAが脚光を浴びるようになったのは、1960年代にデンマークのダイアベルグ博士らが行った、グリーンランドのイヌイットの人々を対象に行った疫学調査がきっかけでした。

イヌイットは、野菜をほとんど摂らず、アザラシなどの肉を主食としているにもかかわらず、牛や豚、羊など肉食中心のヨーロッパ人より、心筋梗塞で亡くなる人が非常に少なかったとされています。調査の結果、イヌイットの血液中に含まれるEPAが、ヨーロッパ人に比べきわめて多いことが明らかになりました。彼らが摂っているEPAは、アザラシなどが主食とする青魚に由来するものでした。

EPAの健康効果

- ◎生活習慣病の予防・改善効果
- ◎炎症を抑制する効果
- ◎アレルギー症状を緩和する効果
- ◎感染症を予防する効果
- ◎精神を安定させる効果



心臓病の予防として魚を食べることもおすすめしますが、この機会に心臓エコーでご自身の心臓を確認してみてもはいかがでしょうか。

心臓エコー検査

6,100円

群馬バース病院健診センター

0278-52-3601 (直通)