

エスキモー人の食生活で明らかにされた 魚油(EPA&DHA)の威力

オメガ3系脂肪酸

血液をサラサラにし、中性脂肪を下げ、アレルギーを改善し
内臓脂肪を燃焼させ肥満を解消し、眼の網膜の老化を予防する
アザラシや魚を常食とし、魚油を毎日多量に摂取しているエスキモー人には、先進国で増加している「動脈硬化」による、高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・等が殆どみられません。又、最近の研究では、DHAは**脳の神経細胞の発達**に不可欠な物である事が明らかにされました。

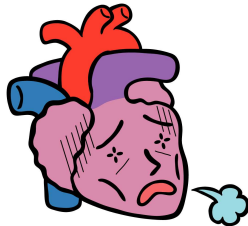


EPA

エイコサペンタエン酸

●循環器系(血管)

- * 血圧を下げる・血小板凝集抑制
- * 多血症 (血液の粘度を下げ血行を良くする)
- * 狭心症予防・心筋梗塞予防・脳梗塞予防
- * 赤血球変形能異常改善
- * 川崎病 (血栓抑制)
- * 脳血管性認知症&アルツハイマー
- * 動脈瘤・静脈瘤
- * 糖尿病性網膜症 (血管新生抑制作用)
- * 糸球体性腎炎



●脂質代謝の改善

- * 中性脂肪を下げる&内臓脂肪を燃焼する
- ⇒ 肥満を予防する
- * LDL コレステロールを下げる
- * HDL コレステロールを上げる



●炎症を抑える

- * リウマチ・膠原病・多発性筋炎
- * 乾せん・潰瘍性大腸炎・クローン病
- * 多発性硬化症
- * アレルギー疾患 (花粉症・喘息・アトピー)

●制癌作用

- * 大腸癌増殖プロテインキナーゼC活性抑制
- * 子宮頸ガン・乳ガン・肺ガン

DHA

ドコサヘキサエン酸

脳は脳内に入れる成分と入れない成分を選別しますが、DHAは脳内に入ることができ、神経細胞を活性化させ「**記憶力**」や「**学習能力**」を向上させます。“**海馬**”のDHA量が、記憶力に関係すると云われています



- * 学習能向上作用
- * 記憶力増強作用
- * 網膜反射能向上 * 視力低下抑制
- * 制癌作用 (大腸ガン・乳ガン・肺ガン)
- * 血中脂質低下作用 (コレステロール・中性脂肪)
- * 抗血栓作用 (血小板凝集能抑制作用)
- * 抗アレルギー作用 (花粉症・喘息・アトピー)
- * 抗炎症作用 (リウマチ・膠原病等)
- * 抗糖尿病作用 (血糖値低下作用)
- * 脳血管性、アルツハイマー痴呆
- * 攻撃性のコントロール (落ち着き)

魚油は、酸素と結びつき酸化しやすい油です。従って、EPAやDHAは抗酸化力が高い**ビタミンE**と一緒に摂ることが必要です。



魚は加熱すると油がしみ出し、EPA・DHAは生の量を**100%**とすると**20%**にも減ってしまいます。**お刺身**がベストです。

⇒ 疾患では EPA800mg + DHA400mg / 1日