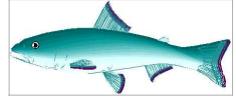


# DHAの働き

幼児はアレルギー予防のため、小中高生は成績向上やキレを防止するため、パソコンユーザーの方は視力の回復のため、高齢者の方はボケや心筋梗塞の予防のために、毎日、DHAを十分に補給しましょう。



## ● 胎児の脳の「神経細胞」に必須

### 妊婦と授乳婦にDHA

人間のすべての細胞（細胞膜）に存在し、特に目（網膜）と脳に多く含まれています。  
→一般の細胞と比べて網膜には約 50 倍、脳には 約 25 ~ 50 倍も含まれます。

妊娠するとDHAは胎盤へ集中し、脳を第一優先として胎児の全身に運ばれていきます。出産後は母乳を通じてDHAが乳児に移行します。このため、乳児用の粉ミルクにはDHAが入っています。



DHAは胎児の脳の神経細胞に必須なのです。母乳に含まれるDHAの量は、母乳 100ml 当たり平均してアメリカ人の

場合 7 mg、オーストラリア人の場合 10mg、日本人の場合は 22mg 程DHAが含まれています。魚をよく食べる日本人には、圧倒的に多くのDHAが含まれています。

しかし、食生活が欧米化し、魚の摂取量が減ってきた現在、母乳のDHAの含有量はアメリカ人に近い数値になるでしょう。

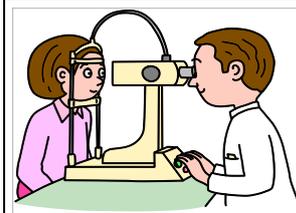
## ● 脳細胞を活性化し「痴呆」を予防



情報は脳内でシナプスという接合部分を通して運ばれますが、DHAは情報伝達に必要不可欠なこの接合部分のシナプスの原料となり脳細胞を活性化します。

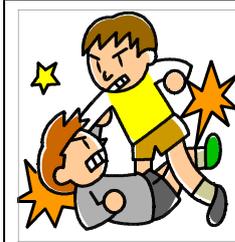
学校給食のパンにDHAを入れると子どもたちの成績が上がったり、特別養護老人ホームの入居者にDHAを6ヶ月間食べ続けると、6割近くの人々の老人性痴呆が軽くなったなど、痴呆の改善を実証する多くの報告があります。

## ● 視神経の細胞活性を高める。



網膜に映った映像を判断する能力を向上させる働きがあります。視力 1.0 以下の人がDHA入りのパンを1ヶ月間継続して摂取したら約4割の人が視力が向上したという報告もあります。

## ● 攻撃性を抑える。



抗ストレス作用があるため、攻撃性を抑制し、キレのを防ぎます。魚の消費量が多い地方にはうつ病患者が少ないという調査結果や、ストレスが原因の失読症の児童にDHAを投与すると、読み書きの力がアップするというデータも報告されています。IQ値も上がります。

## ● 血液をサラサラにする。



悪玉コレステロール(LDL)や中性脂肪を減少させると同時に、血管のおそうじ役である善玉コレステロール(HDL)を増やす働きがあります。従って、血液をサラサラにし、高脂血症 動脈硬化 心筋梗塞 脳梗塞などを予防します。

## ● アレルギーを予防する。



アレルギーの原因物質であるプロスタグランジンの量を減らします。この結果、かゆみや湿疹などのアレルギー反応を抑えます。近年、増えているアトピー性皮膚炎は、魚の摂取不足も原因のひとつと言われています。