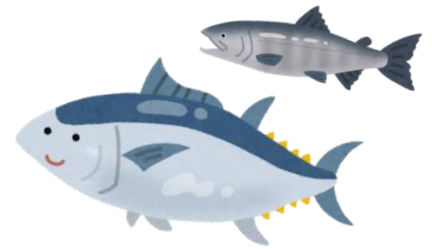


## ●DHA、EPA について



DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）は不飽和脂肪酸の一種であり、魚類の脂質に含まれています。これらには血中中性脂肪値の低下、不整脈の発生防止、血管内皮細胞の機能改善などの作用があり生活習慣病の予防効果を示します。

ただし、これらの不飽和脂肪酸を多く含む魚類では、酸化が進みやすく、味や香りが変化してしまう「油やけ」を起こしやすい点があります。長期保存の塩蔵品や乾物には注意が必要です。

【参考】 食品学各論 第2版（2014），瀬口ら，株式会社 化学同人，p.76