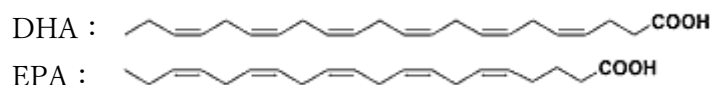


### ③ DHA/EPA (ドコサヘキサエン酸/エイコサペンタエン酸)

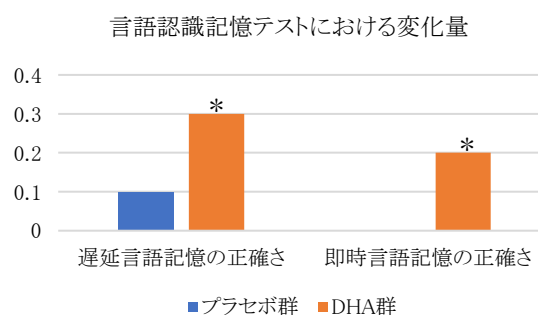
#### 【DHA/EPA】

DHA (ドコサヘキサエン酸) と EPA (エイコサペンタエン酸) は、 $\omega$ -3 脂肪酸に分類される必須脂肪酸で、魚油などに豊富に含まれます。DHA は、主に脳や神経組織などに存在しており、認知機能に重要な役割を担っていると考えられています。一方で、EPA は血液をサラサラにしてくれる役割が知られています。ともに、健康的な生活を維持する上で欠かせない成分です。



#### 【認知機能改善作用】

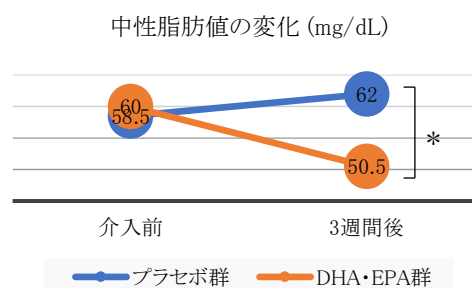
DHA は脳の構成成分であり、老化に伴う認知機能低下の要因と考えられています。DHA を摂取することによって、記憶・思い出す力を改善することが報告されています。右図は、単語を記憶・思い出す力が有意に改善したことを示しています。(\*  $p < 0.05$ )。



参考: *Alzheimer's & Dementia*, 6, 456-464, 2010 のデータより作成

#### 【血小板凝集抑制作用】

グリーンランドの極寒の地に住むイヌイットに、成人病にかかる人が少ないことは有名な話です。その要因の一つが、彼らの常食である海産物に含まれる EPA だと言われています。また、日本においても、漁村住民では農村住民と比較して、中性脂質が低く、血小板凝集性も低いことが報告されています。つまり、EPA には血液中の中性脂肪を減らす働きがあると考えられています。右図は、DHA・EPA 高含有卵を摂取することにより、中性脂肪値が減少したことを示しています。(  $p * < 0.01$  )



参考: *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 17, 280-287, 2007 のデータより作成

### **【機能性表示食品対応】**

ヘルスクレーム例①（DHA900mg/日摂取）

「DHA には、中高年の方の加齢に伴い低下する認知機能の一部である、数・ことばなどの情報を記憶し、思い出す力や状況を判断する注意力をサポートする機能があることが報告されています。」

ヘルスクレーム例②（DHA・EPA182mg/日摂取）

「DHA と EPA には、血中の中性脂肪値を低下させる機能が報告されています。」