

いただきます。

R7.2



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

EPAの性質と働き

EPAは正式名称「**エイコサペンタエン酸**」といい、体内で合成できない**不飽和脂肪酸**のひとつです。不飽和脂肪酸は一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられ、EPAは多価不飽和脂肪酸の中のn-3系脂肪酸（オメガ3脂肪酸）に属します。EPAの基本的な働きとして、体内の免疫反応の調整、アレルギー疾患・高血圧・動脈硬化・脂質異常症・脳卒中・心筋梗塞・炎症性の症状の予防と改善に効果を発揮します。血液の凝固を抑える働きがあるため血栓症の予防が期待できます。さらに、中性脂肪の増加による動脈硬化や脂質異常といった生活習慣病の改善に役立つ成分として、特定保健用食品や機能性表示食品にも利用されています。



摂取のポイント

EPAは体内で産生できないので、食品から摂取する必要があります。魚に多く含まれますが酸化しやすい性質のため、新鮮な魚、旬の魚から取り入れるとよいでしょう。また、魚の缶詰は魚をまるごと食せることに加え、汁にもEPAが含まれていますので残さず利用すれば、EPAを効率よく摂取することができます。

サプリメントなどによる過剰摂取

血液凝固を抑制する働きにより、出血が止まりにくくなるおそれがあります。また、血圧降圧薬と併用すると過度に血圧が低下する可能性があるため注意が必要です。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和6年12月24日

SDGs と食生活の疑問

働きがいも、経済成長も

8 働きがいも
経済成長も



ニチレイフーズさんは、ミッション・ビジョンの浸透と風通しのよい職場づくりを目指して、経営層と従業員の対話の場として『あぐら』を開催されています。2011年度から開始し、2018年1月までに延べ人数6,000名、累計500回を超えました。『あぐら』から生まれた食育活動として、ニチレイフーズ独自のプログラム“出張工場見学”を作成し、小学生を中心にして、幼稚園生から高齢者まで幅広い年齢層で実施されているそうです。

「ハミダス活動」から生まれたSDGs推進の取り組み当初は従業員同士のコミュニケーション活性化を目的とした「ハミダス活動」ですが、近年はここから生まれた多くの活動がSDGs推進の取り組みへと発展し、なかでも活発なのが、食育とフードロス削減に向けた取り組みとのことです。

食育活動と言えば、従来は小学生が主な対象ですが、同社では要望に応え、シニア向けの生涯教育としても食育を実施。また、児童養護施設や視覚支援学校、遠隔地・離島、フリースクールなど、さまざまな境遇にある子供たちに平等に教育の機会を提供する支援をされています。

一方、フードロス削減の取り組みも、従来はフードバンクに寄付をしていたそうですが、こちらも徐々に「はみ出して」いく。出荷単位に満たず正規品であるにもかかわらず販売できない「半端品」をこども食堂に寄付したり、地域自治体と連携して、半端品を返礼品として活用する全国初の「環境型ふるさと納税」もスタート予定があるそうです。

出典：ニューズウィーク日本版 令和6年12月24日閲覧