

いただきます。

R7.1



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？

DHA の性質と働き

DHA は正式名称「ドコサヘキサエン酸」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、DHA 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。DHA には体内の免疫反応の調整、脂肪燃焼の促進、血管壁の収縮、血小板の凝集に関わる等のさまざまな働きがあり、アレルギー疾患・高血圧・動脈硬化・脂質異常症・脳卒中・皮膚炎の予防と改善にも効果が期待できます。

また、脳の神経細胞の情報伝達をスムーズにする働きがあり、記憶力や言語能力などの認知機能、行動能力にも好影響をもたらすといわれています。



摂取のポイント

DHA 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 DHA が含まれていますので残さず利用すれば、DHA を効率よく摂取することができます。

摂取の注意点

摂取不足

DHA は脳細胞の活性化に関わる栄養素のため、不足すると記憶力・学習能力が低下するおそれがあります。また、胎児・乳児期に欠乏すると脳の発育に支障があるといわれています。

出典：大塚製菓栄養学カレッジ HP 令和 6 年 10 月 21 日

SDGs と食生活の疑問



「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」

「ごみ発電電力」の使用

現在の仕組みでは、食べ終わった後の油汚れなどがついた即席麺容器は、リサイクルが困難なことから一般的には可燃ごみとして焼却処理されています。

そのため、日清食品は「カップヌードル」の容器に使用しているプラスチックをカーボンニュートラルな特性を持つバイオマス資源（植物由来）を使ったプラスチックに一部置き換えることで、化石燃料由来のプラスチック使用量削減（=CO2 排出量削減）に取り組んでおり、さらに、「ごみ発電電力」を利用し、焼却に伴うエネルギーを活用することで、即席麺容器や、食品残渣を含むごみの再資源化に向け、東京本社で使用する電力を「ごみ発電電力」に切り替える活動を行っています。（東京本社電力使用量の 50% を賄う予定）

バイオマスエコカップ発電の仕組み

