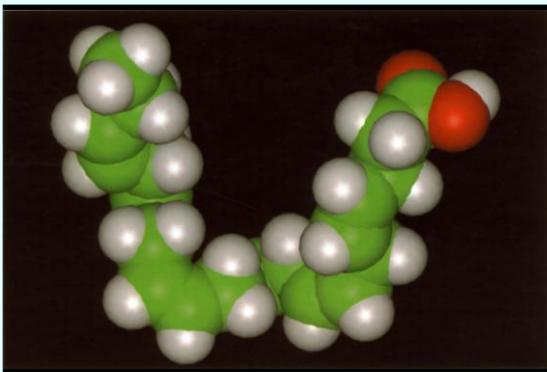
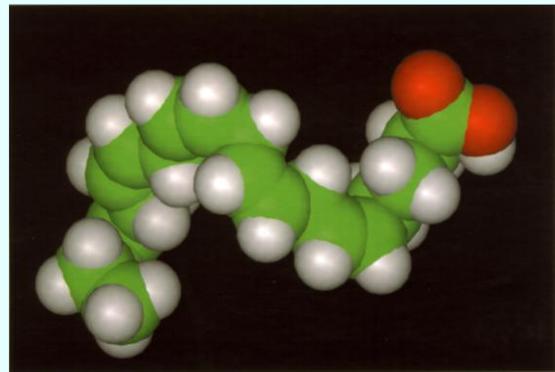


DHA・EPAとメタボリックシンドローム

立体構造(3次元シミュレーション)



DHA



EPA

● : 炭素, ● : 酸素, ○ : 水素

DHA・EPA協議会

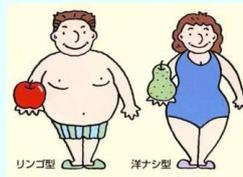
メタボリックシンドロームとは

- ◇ 動脈硬化疾患(心筋梗塞等)の危険性を高める **内臓脂肪型症候群**のことをいいます。
- ◇ 飽食・運動不足・ストレス過多などが主たる原因で、近年これに高齢化社会の到来も加わり大きな問題となっています。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 **男性85cm以上**
女性90cm以上



+

以下のうち
2項目以上

血清脂質異常

トリグリセライド値
150mg/dL以上
HDLコレステロール値
40mg/dL未満
のいずれか、又は両方

高血圧

最高(収縮期)血圧
130mmHg以上
最低(拡張期)血圧
85mmHg以上
のいずれか、又は両方

高血糖

空腹時血糖値
110mg/dL以上



DHA・EPA の存在と発見の経緯

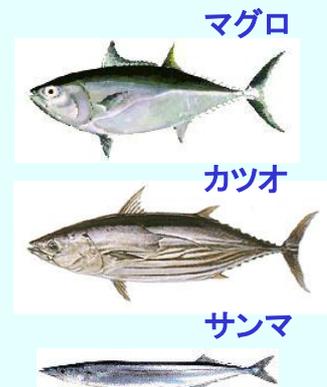


イヌイットは
心筋梗塞が
非常に少ない

① ②



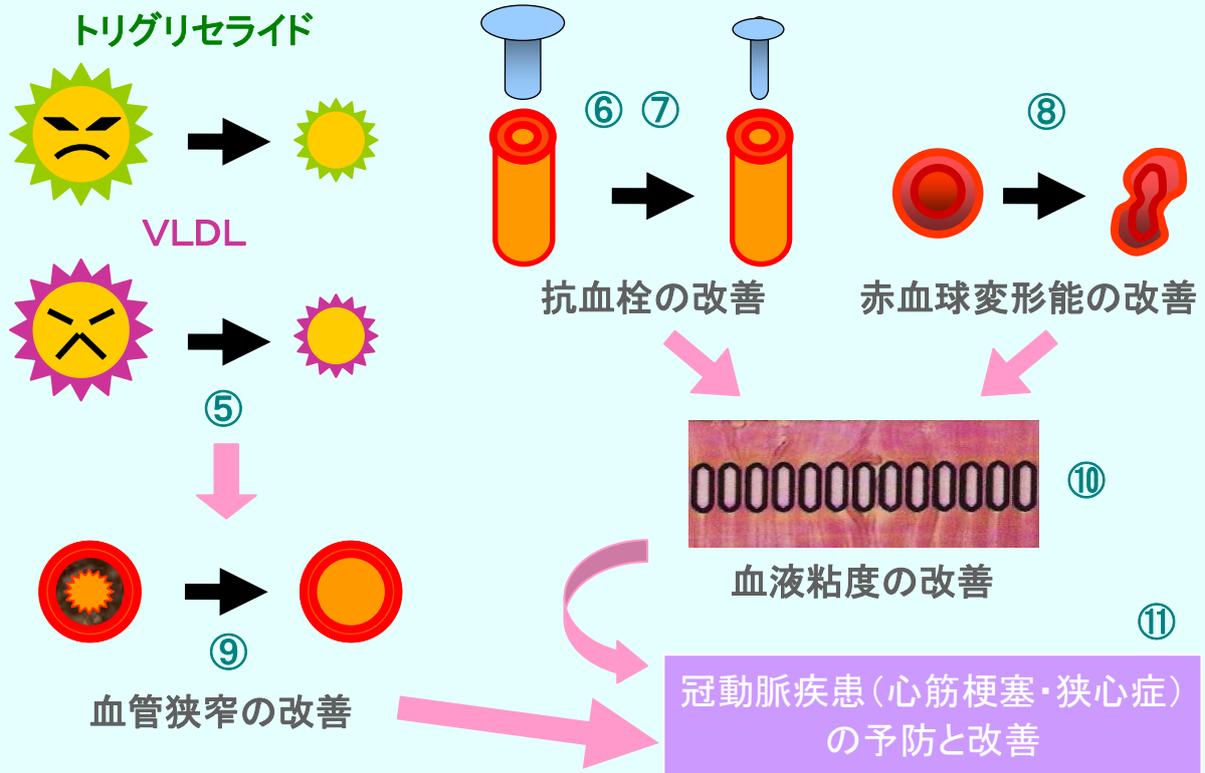
アザラシの油は
牛・豚と違って
n-3系不飽和脂肪酸
が多い



n-3系が多い

③ ④

DHA・EPA のはたらき



1. 血中脂質の改善
 - A) トリグリセライドの軽減
 - B) VLDL の減少
 2. 抗血栓作用
 3. 赤血球変形能の改善
 4. 体重の減少 ⑫
- } 動脈硬化の予防

出典

1. Kromann N and Green A "Epidemiological studies in the Upernavik district, Greenland. Incidence of some chronic diseases 1950-1974." Acta Med Scand 208: 401-406 (1980)
2. 鈴木平光, 和田俊, 三浦理代「水産食品栄養学」技報堂出版 (2004)
3. 鈴木平光「魚を食べると頭が良くなる」KK ベストセラーズ (2002)
4. 矢澤一良「魚があなたを救う」法研 (1994)
5. 日本脂質栄養学会監修「心疾患予防」学会センター関西 (2002)
6. 鈴木平光 "魚油の健康機能" 日本油化学会誌, 48, 1017-1024 (1999)
7. 鈴木平光, 和田俊, 三浦理代「水産食品栄養学」技報堂出版 (2004) p.122
8. 熊谷朗「EPA の医学」中山書店 (1994)
9. Tatsuya TAGAWA, Yoshitaka HIROOKA, Hiroaki SHIMOKAWA, Kiyoshi HIRONAGA, Koji SAKAI, Jun-ichi OYAMA and Akira TAKESHITA: "Long-Term Treatment with Eicosapentaenoic Acid Improves Exercise-Induced Vasodilation in Patients with Coronary Artery Disease". Hypertens Res; Vol. 25: 823-829 (2002)
10. 熊谷朗「EPA の医学」中山書店 (1994)
11. Liebich HM, Wirth C, Jakober B "Analysis of polyunsaturated fatty acids in blood serum after fish oil administration." : J Chromatogr. Dec 6;572(1-2):1-9 (1991)
12. Kriketos AD, Robertson RM, Sharp TA, Drougas H, Reed GW, Storlien LH, Hill JO "Role of weight loss and polyunsaturated fatty acids in improving metabolic fitness in moderately obese, moderately hypertensive subjects." J Hypertens. Oct;19(10):1745-54 (2001)

DHA・EPA 協議会のご案内

この協議会は DHA、EPA に関わりのある企業、団体が集まって、平成 9 年に設立されました。多くの方々に健康に必要な DHA、EPA について、より深く理解していただくことを目的に活動しております。

活動内容のご紹介

1. 会員相互の交流・情報交換
2. DHA、EPA に関わる情報の収集と提供
3. 研究会、講演会の開催
4. 行政への対応
5. 消費者への広報

会員になるためには

1. DHA、EPA の生産、販売に関わる企業、団体で協議会の主旨に賛同していただける方(正会員)
2. 協議会の主旨に賛同いただける方(賛助会員)

年会費について

正会員 80,000 円 賛助会員 40,000 円

入会のお申込

〒151-0062 東京都渋谷区元代々木町 32-7
一般財団法人日本水産油脂協会内
DHA・EPA協議会 事務局
TEL & FAX: 03-3469-6931
E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp
URL: <http://www.dhaepa.org/>