

# 協議会だより

DHA・EPA協議会

〒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

TEL &amp; FAX: 03-3469-6931

URL: <http://www.dhaepa.org/>E-mail: [dha\\_epa@par.odn.ne.jp](mailto:dha_epa@par.odn.ne.jp)

備前化成株式会社 三澤 喜久

毎年、夏前から夏にかけて薄着になる季節になると、テレビで「ダイエットに効果がある」と紹介された食品が、品切れになるという社会現象が起こります。今年は、それが「サバ缶」でした。この現象が、日本経済新聞(2013年8月14日)で記事になっています。7月末、テレビの情報番組(お笑いの大御所の方が司会をしている番組)で、「サバ缶」にダイエット効果があると放送されたのをきっかけにスーパーなどの店頭で「サバ缶」特に水煮缶の売り切れが続出したとのこと。私自身、その当時手に入れるのに苦労しました。

その情報番組でどのように「サバ缶」が紹介されたかということ、サバ缶にEPAが多く含まれており、そのEPAが、「やせるホルモン GLP-1」の分泌量を増やし「やせる」ということを、番組での「実験」と、日本でサバ缶を多く食べている地域として「山形県」での事例で、「サバ缶」に効果があると紹介していました(番組のホームページには、その番組が編集したムック本「やせるホルモン分泌! さば缶で健康になる!」の広告が掲載されています)。

EPA と GLP-1 の関係は、今後の研究の進展に期待するとしまして、私としては実際に「サバ缶」にどのくらいEPA、DHAが含まれているかの方に興味があったので、以前にも協議会だよりで紹介された文部科学省の食品成分データベース(<http://fooddb.mext.go.jp/>)で「サバの水煮缶」を検索しました。100g中にEPAが930mg、DHAが1,300mg(エネルギー190kcal、たんぱく質20.9g、脂質10.7g、水分66.0g)含まれるとの結果でした。「サバの水煮缶」の内容量が190gとすると、1缶でEPAが1,767mg、DHAが2,470mgとなります。特売であれば、100円で購入できますので、EPA、DHA摂取には、費用対効果が高い食品です。

他の魚の缶詰にどのくらいEPA、DHAが含まれているか、ついでに調べてみました。代表的な、イワシ、サバ、サンマ、マグロの缶詰を検索したところ、以下のような結果となりました。イワシ、サンマにも、サバと同様、多く含まれており、EPA、DHAを摂取するには、魚の缶詰が効果的であることを再認識した次第です。今回のように、ダイエット目的で「サバ缶」が注目されましたが、含まれる他の栄養成分を含め、魚の缶詰は、もっと注目を浴びてもいい、食品だと思います。

食品成分	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	20:5n-3 イコサペン タエン 酸(EPA)	22:6n-3 ドコサヘ キサエン 酸(DHA)
単位	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg
魚介類/(いわし類)/缶詰/水煮	188	66.3	20.7	10.6	0.1	2.3	1200	1200
魚介類/(いわし類)/缶詰/味付け	212	59.1	20.4	11.9	5.7	2.9	1400	1100
魚介類/(いわし類)/缶詰/かば焼	242	56.1	16.2	15.6	9.3	2.8	1800	1400
魚介類/(さば類)/缶詰/水煮	190	66.0	20.9	10.7	0.2	2.2	930	1300
魚介類/(さば類)/缶詰/みそ煮	217	61.0	16.3	13.9	6.6	2.2	1100	1500
魚介類/(さば類)/缶詰/味付け	215	59.6	21.4	12.6	4.0	2.4	1100	1500
魚介類/さんま/缶詰/味付け	268	53.9	18.9	18.9	5.6	2.7	1000	1700
魚介類/さんま/缶詰/かば焼	225	57.0	17.4	13.0	9.7	2.9	700	1200
魚介類/(まぐろ類)/缶詰/水煮、フレーク、ライト	71	82.0	16.0	0.7	0.2	1.1	20	120
魚介類/(まぐろ類)/缶詰/水煮、フレーク、ホワイト	97	77.6	18.3	2.5	0.4	1.2	110	440

※ 表示される値は、可食部100gあたりに含まれる成分を表す。缶詰のため廃棄率は全て0%。

今年は、各水産会社さんは、恐らく「サバ缶」を増産したことと思いますが、いかがでしょうか。ちなみに、私はサバの水煮缶が、シンプルな味付けが一番好きです。単身赴任の身には、魚を摂取しようとした時に、ありがたい商品です。今後も購入させていただきます。

《幹事会のうごき》 平成25年10月18日(金)15:00~17:00、一般財団法人日本水産油脂協会新館において平成25年度第6回幹事会が開催された。

- ・10月24日(木)開催の第15回公開講演会について、最終的な打ち合わせを行った。
- ・健康食品の表示制度に関する報告があった。