

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 & FAX: 03-3469-6931

URL: <http://www.dhaepa.org/>

E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

株式会社テルヴィス 小林 裕昌

コロナ禍で憂鬱な日々を送っている方も多いのではと思います。お見舞い申し上げます。これからの季節はマスクをすることも困難となります。6月24日に気象庁は3カ月の長期予報で猛暑となると発表しました。先行きの目途も併せて暗い気持ちになりがちです。そんな気分を変えるには先ずしっかりと食べることです。

今年は土用の丑の日が、7月21日、8月2日と2回あります。古くは万葉集に大伴家持が石麻呂という人に贈った「夏痩せには鰻を食べればよい」という内容の歌が載っています。江戸時代には平賀源内がうなぎ屋を営む知人に頼まれて書いた「本日丑の日」という張り紙です。これには「土用の丑の日 うなぎの日 食すれば夏負けすることなし」と続きます。うなぎには良質のタンパク質の他にビタミンA、ビタミンB1・ビタミンB2、ビタミンE、ビタミンDなどのビタミン類、DHA、EPAといった脂肪酸が豊富に含まれています。ビタミンAには粘膜を丈夫にする働きがあります。風邪などのウイルス感染症の予防に効果があります。ビタミンB1は疲労回復、ビタミンB2は肌や髪への美容効果があります。肌や髪は粘膜と同じ上皮組織です。肌や髪を整えることは粘膜も整えるということになります。ビタミンEは抗酸化作用が強く、ビタミンCの働きを助けます。ビタミンDは骨を強くするだけでなく、ビタミンC同様ウイルス感染症の予防効果があります。DHA、EPAは血液をサラサラにする成分です。新型コロナウイルス感染症などが原因でサイトカインストーム(免疫暴走)という免疫の過剰反応が起こります。そうすると大量の血栓が出来て、それが多くの臓器に詰まり多臓器不全を起こします。DHA、EPAが血液をサラサラにすることで過剰な血栓生成を抑えてくれることが期待できます。

土用は立春、立夏、立秋、立冬直前の約18日間の期間を示す言葉です。季節の変わり目に当たるので気候(特に気圧)の変動が起こりやすく体調に与える影響も大きいと考えられて来ました。また、五行説では「木、火、土、金、水」のそれぞれを「青(緑)、赤、黄、白、黒」と五色で表します。季節は、「青春、朱夏、白秋、玄冬」となり黄は立秋前の土用が当てられます。年間4回の土用で特別に扱われるのは、「最も過ごし辛い季節なので十二分に注意しましょう」という先人からの忠告です。その時季を乗り越えるのに「うなぎ」が最適という訳です。今年はずひ食べたいものです。

それでも毎日「うなぎ！」という訳には行きません。うなぎに限らず魚をメニューに加えることでビタミンAやビタミンD、DHAやEPAを積極的に摂りましょう。涼しくなると感染リスクが高くなります。熱中症になるなど夏負けをすると「弱り目に祟り目」、リスクは更に高くなります。「備えあれば患いなし」です。

《幹事会のうごき》 令和2年6月10日(水)に開催が予定されていた本年度第3回幹事会は前月に引き続き、新型コロナウイルス感染予防対策の観点から、メールによる審議となった。6月17日(水)までに、幹事全員より意見が寄せられた。

・本年度開催予定の「公開講演会」について検討した。現在の時点で10月の見通しを立てる事は難しいが、関係各位、講師の先生になるべくご迷惑が掛からないように配慮し、本年度開催の中止を決定した。

《2020年5月の魚油の輸入》

出典:財務省貿易統計

| 2020年5月 | | | 2020年1月~5月 | | |
|---------|---------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 輸入量(トン) | 金額(千円) | 単価(千円/トン) | 輸入量(トン) | 金額(千円) | 単価(千円/トン) |
| 1,626 | 390,188 | 240.0 | 6,384 | 1,507,880 | 236.2 |

《魚油の国際価格》 (単位:US\$/トン)

出典:OIL WORLD

| | 2020年5月 | 2020年4月 | 2019年5月 |
|----------------------------------|---------|---------|---------|
| Fish oil, any orig, cif N.W. Eur | 2,250 | 2,220 | 1,785 |

《情報》チリ・ペルーの漁獲量 (単位:トン)

出典:iffo

| | 2020年第24週 | 2020年第23週 | 2020年計(第24週まで) | 2019年計(第24週まで) |
|-----|-----------|-----------|----------------|----------------|
| チリ | 27,691 | 30,229 | 1,071,554 | 1,052,654 |
| ペルー | 259,623 | 294,899 | 1,122,329 | 1,983,066 |