

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

「気象病」をご存知ですか？気象病は、近年認知されつつある病名で、気象・天候の変化によって症状が出現する、あるいは悪化する疾患の総称です。「天気痛」とも言われ、頭痛、腰痛、神経痛などの痛みの症状が特徴的で、中には「天気が悪いと古傷がうずく」と訴える人もいます。その他、食欲不振、気分の落ち込み、鬱、めまい、メニエール病、喘息、肩こり、関節炎、リウマチ、蕁麻疹、吐き気など様々で捉え所がありません。さらに「何となく調子が悪い」、「よく眠れない」、「食欲不振」、「イライラする」、「疲労感が抜けない」など不定愁訴と言われる症状も含まれます。体のあちこちに症状が出るのに検査上異常が認められにくい、つかみどころのない状態です。

春先から梅雨にかけての季節は特に天気の変化、気圧の変動が多くなります。「五月病」は以前怠け病のように思われていましたが、いまでは気象病の1つと言えます。

改善方法はネット上にも多く紹介されています。「体を温める」、「マッサージ」、「睡眠の改善」、「おなかの調子を整える」など様々です。これは自律神経を整える方法と同じです。「気象病」の原因の1つと考えられるのが「自律神経の乱れ」。自律神経はアクセル役の交感神経系とブレーキ役の副交感神経系で構成されています。この2つの神経系のバランスが乱れることで症状が出るのです。しかし、自律神経は自分の意思ではコントロール出来ません。調子が悪いのに頑張ろうとすると余計にバランスが乱れてしまいます。

「なまけとらんか」、これは「気象病」の人を叱咤激励する言葉ではなく、名古屋市の神経内科渡辺クリニックのサイトで紹介されている症状を改善、軽減する食材です。「な」=納豆、「ま」=マグロ、「け」=玄米、「と」=豆腐、「らん」=卵、「か」=かぼちゃです。何れも日本食に合う食材です。このサイトでは、「食材も大切ですが、どんな良い食材でも食事時間が不規則、ゆっくり味わって食べないなら、期待される効果は得られません。」と締めくくっています。

ここで紹介されているマグロは、栄養素が多く含まれている食材です。DHA が最も多く含まれている魚でもあります。さらにビタミン類も豊富で鉄や亜鉛などのミネラルもたっぷり含まれているので体調を整えるのに役立つと考えられます。種類や産地によって旬が異なるので1年中新鮮で美味しいものが手に入ります。個人的にはマグロの山かけに辛口の冷酒。ゆったりした時間を過ごしたいですね。もちろん飲み過ぎには注意です。

《幹事会のうごき》 令和4年5月13日(金)に、本年度、第2回幹事会を(一財)日本水産油脂協会会議室において Zoom を併用して開催した。

- ・本年度通常総会について、参加者等の報告があった。また、開催に当たり、幹事の役割分担をはじめ総会に向けての準備が進められた。
- ・本年度事業(オンラインセミナー、研修会)について検討した。

《2022年4月の魚油の輸入》

出典:財務省貿易統計

2022年4月			2022年1月~4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)
1,445	497,599	344.3	5,026	1,784,362	355.0

《魚油の国際価格》 (単位:US\$/トン)

出典:OIL WORLD

	2022年4月	2022年3月	2021年4月
Fish oil, any orig, cif N.W. Eur	2,975	2,870	1,816

《情報》チリ・ペルーの漁獲量 (単位:トン)

出典:iffo

	2022年第20週	2022年第19週	2022年累計	2021年累計
チリ	26,342	35,734	879,116	1,064,319
ペルー	208,910	270,006	850,462	1,806,212