

# 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新館内

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)

## 「食品成分データベース」

日油株式会社 岩並 孝一

ご覧になられた方も多いと思いますが、昨年11月にNHK総合テレビ「あさイチ」で「スゴ技Q 決定版！DHA活用術」として、DHAが取り上げられました。その中で、DHA含有量の高い食品の紹介として「DHAを1g摂るために最も量が少なく済む食品は？」というクイズがあり、答えは「あんきも(28g)」で、そのほかの含有率が高い食材は「マグロ(とろ)(31g)」、「いわし(77g)」などが挙げられていました。ここでのコメントとしては、「DHAを多く摂るよりも他の食品とバランス良く摂る事が重要」という形で締めくくられていました。

最近ではインターネット上に様々なデータベースがあり、手軽に検索できるようになってきております。その中でも、信頼性のあるデータと言うことでは公共の機関が作成したものが比較的安心して使うことができると思います。上記のような食品中の栄養成分の組成についても、文部科学省の食品成分データベース(<http://fooddb.jp/index.html>)中の「食品成分ランキング」で調べることができます。このデータベースは日本食品標準成分表 2010、日本食品標準成分表 2010 準拠 アミノ酸成分表、五訂増補 日本食品標準成分表 脂肪酸成分表編をデータソースとして提供されているものです。ちなみに、このデータベースによると、DHAを多く含む食品は①あんこうきも、②くじら本皮(背側の黒皮及びすぐ下の脂肪の部分)、③くろまぐろ刺身 また、EPAでは①くじら本皮、②あんこうきも、③さば類開き干し の順となっております。これらは、テレビ番組を裏付けるデータとなっているのを確認したのと同時に、鯨肉を食することが一般的でなくなっていることを改めて感じました。この食品成分ランキングの検索をする成分は脂肪酸のほか、一般成分、ビタミン、ミネラル、アミノ酸等があり、幅広く使うことができそうです。

また、このデータベースには「アクセスランキング」もあり、このHPを見に来た人が何を知りたがっているのがわかることも興味深い点です。昨年の月間ランキングのトップはお米がほとんどで、日本人の食生活との深さをうかがうことができます。

このように一昔前ならば書籍・資料を調べてデータ集めをしていたのが、パソコンで簡単にいろいろなことを調べられるようになってきております。いくら健康に良いものを摂取しても、パソコンの前を動かない生活をしては健康にはなれません。食生活に気をつけるのと同時に適度の運動を心がけましょう！

### 《幹事会のうごき》

平成 24 年 3 月 9 日(金)15:00~17:00 に(財)日本水産油脂協会新館において平成 23 年度第 11 回幹事会が開催された。

・第 15 回通常総会について検討した。平成 24 年度総会は 5 月 18 日(金)に薬業健保会館において開催します。

詳細については、改めてご案内を差し上げます。

また、総会後の講演会講師について最終的に決定した。

・「DHA の日」の制定について提案があり検討した。決まりましたら、改めて連絡します。

・この度、株式会社日幸商事及び株式会社ビー・インターナショナルが新しく会員になりました。