

# 魚を食べる機会、減っていませんか？



ユサナ・ヘルスサイエンス社「バイオメガ」  
主成分は、EPAとDHAを豊富に含む深海魚から抽出した高純度の「オメガ3脂肪酸」。レモン油配合で、魚油特有の臭いも軽減され、摂取しやすくなっています。



ユサナ・ヘルスサイエンス社は、創業者兼会長でもあるマイロン・ウェンツ博士が、自身の専門である微生物学と免疫学に基づく細胞の研究から、食事だけで必要な栄養素を摂ることは難しいことを知り、理想の栄養補助食品を自分で作るべく、1992年に米国で設立された会社です。

世界でベストな栄養素を体に取り入れて「真の健康」を

魚離れが進む日本の食生活

近年、欧米化が進んだ日本の食卓は、「手間がかからない」「短時間で作れる」「食べやすい」が求められる、魚を食べる機会が減っています。

ファミリーレストランなどの外食産業においても、長期保存ができて調理がしやすい肉料理は、安価なメニューも豊富で、消費者に好まれています。

一方、海外ではお寿司が健康的な食事として人気定着し、今までお寿司を知らなかった人たちがどんどん食べ始めています。世界的に魚の消費量が増えることで、魚の値段が高騰すると、ますます私たちの食卓から遠ざかる心配もあります。

なぜ、魚の栄養素が私たちの体に必要なのか

テレビCMや新聞広告で、「魚

ます。

品質にこだわり米国FDA（米国食品医薬品局）の医薬品を製造する認定を受けた工場で作られたのが、ユサナ・ヘルスサイエンス社のバイオメガです。EPAとDHAを豊富に含んだ深海魚から抽出した純度の高いオメガ3脂肪酸を主成分としています。また、魚油特有の臭いも気を配り、レモン油を取り入れて臭いが軽減されています。

今回は、脳の働きをサポートする「ギンコーPS」をご紹介します。

の油（オメガ3脂肪酸）を飲むと血液サラサラ」といったことはや見出しを目にしたことがあると思います。オメガ3脂肪酸は、私たちの体には必要な脂肪で、この脂肪が不足すると、疲労感が取れない、体力がなくなる、アレルギーの症状が出るなどいろいろな健康問題を招きます。

ところで、「血液サラサラ」とはどういうことでしょうか？ オメガ3脂肪酸のなかで代表的なものはEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）で、EPAは、動脈硬化の予防や高血圧の原因とされる中性脂肪を減らす働きなどが、アレルギー症状や炎症を改善する働きも知られています。DHAは、コレステロールを減らし血行を良くする、脳へ十分な酸素と栄養素を届けるなどの働きがあり、記憶力を向上させるなど脳機能の活性化をサポートしてくれます。

つまり、「血液サラサラ」は、



Aya Takahashi  
サプリメントアドバイザー

「DHA」と「EPA」は優れたもの！

肉食系脂肪とは異なり、魚の油には日々の食生活に取り入れた重要な栄養素が詰まっています。とりわけ、青魚には、体内で



Kenichi Mizusawa  
健康指導師（正常分子栄養学）  
健康管理士

水澤健一

39歳で1.5型糖尿病（自己免疫型）発症をきっかけに、食生活を改善。症状のコントロールが出来る様になり、薬が一切不要になる。健康指導師、健康管理士の資格を取得、健康パーソナルコーチングを行なう。

良質の魚油で細胞を美しく

現代人は、植物油を摂り過ぎています。この油はオメガ6脂肪酸と呼ばれる不飽和脂肪酸の1つです。不飽和脂肪酸は酸化しやすいので、加熱せずに生で摂るのが

Why comprehensive supplements required?

たい栄養素です。

魚の栄養素 EPAとDHAを効率的に摂取するには

魚の油を摂ることで、血中のコレステロールや中性脂肪が減り、血液の流れが良くなることを示す分かります。例えとして使われているのです。

昔は、肉よりも魚中心の食生活だったため、魚から十分に必要な脂肪を摂ることができていました。今「毎日焼き魚や寿司で魚を食べています」という方でも、昔と比べると食べる機会が減っており、昔と同量のオメガ3脂肪酸を摂ることは難しくなっています。そこで、現在では、魚の脂肪を効率よくサプリメントで補うことが広がっています。

高橋 彩

60兆個の細胞をキラキラと輝かせ、笑顔と喜びに満ちあふれた人生を、をモットーに、(株)A. Style設立。「お医者さまにできるだけ頼ることなく、自分で自分の健康を守る」一予防・未病についての講演会や健康セミナー開催。

生成できない不飽和脂肪酸（オメガ3脂肪酸）が豊富に含まれます。オメガ3脂肪酸は、エネルギー源になるだけでなく、性ホルモンや細胞膜の大部分を形成する原料として重要な役割も果たします。オメガ3脂肪酸の代表

格「DHA」と「EPA」は、いずれも「中性脂肪を下げる働き」が注目されていますが、ここで皆さんに朗報です！  
実は、EPAは、肌への有効性を研究され、皮下の油分・水分量を調節する働きがあり、米国では基礎化粧品成分の1つと認識されています。EPAを十分に摂取することで何層にも及ぶ角質層の接着剤としての役目が果たされ、キメの整った肌になります。オメガ3脂肪酸を摂取し、若々しい肌と健康を目指しましょう。

その一方で、日本人の魚介類の摂取量が減っています。魚介類の油はオメガ6脂肪酸（DHA/EPA）と呼ばれ、炎症を抑える働きをします。オメガ3不飽和脂肪酸を摂取するには、青魚のお刺身がお勧めですが、難しい場合はオメガ3DHA/EPAが含まれるサプリメントで摂取することをお勧めします。

細胞膜は油できています。良い油とバランスの取れた摂り方で、元気で美しい細胞を手に入れて下さい。