

1

Protein

[タンパク質]

体の肉や血などを作る栄養素です。体内で約20種類のアミノ酸に変化します。魚には体内で作れない必須アミノ酸8種類がバランス良く、多量に含まれているため良質なタンパク質とされています。

働き

- 身体のいろいろな組織を構成
- 解毒作用
- エネルギー源
- 体内の余分な塩分の排除

主な含有魚介類

カツオ、サバ、サンマ、ブリ、ノリなど。

2

Calcium

[カルシウム]

カルシウムは鉄、リン、亜鉛などととも海水にも含まれている無機質で、ミネラルと呼ばれています。

骨や歯の組織を作る栄養素です。この他にも血液の弱アルカリ化、心筋の収縮や神経の興奮を抑制する作用等があり、ビタミンDを含む食品と取り合わせると吸収効果等が向上します。

働き

- 骨歯の形成
- 筋肉の収縮
- 興奮の抑制
- 酵素作用などの活性化

主な含有魚介類

小魚類、アジ、アナゴ、イワシ、ノリなど。



魚の

魚の栄養と

3

Vitamin

[ビタミン類]

体の機能を調節する栄養素です。種類はA、B群(B1、B2など)、C、D、Eなどと多く、各々の役割はとても大切です。

働き

- **ビタミンA**：皮膚や目、口腔、消化管、気管などの粘膜維持
- **ビタミンB1**：知覚機能の維持、脚気の予防
- **ビタミンB2**：体の発育
- **ビタミンB6**：皮膚炎症の予防
- **ビタミンB12**：悪性貧血、不妊症の予防

- **ナイアシン**：皮膚炎、胃腸疾患、不眠や無気力などの神経疾患等の予防
- **ビタミンC**：皮膚や粘膜の健康維持、動脈硬化や心疾患の予防
- **ビタミンD**：カルシウム、リンの吸収促進
- **ビタミンE**：老化現象の進行抑制、生体膜の維持、生殖機能の維持

主な含有魚介類

海藻類や、魚の内臓部分に多く含まれる。

4

Taurine

[タウリン]

アミノ酸の一種で、タンパク質の構成成分ではなく、遊離した形で人間の心臓、脾臓、肺、脳、骨髄、母乳などに広く分布しています。

働き

- 視力回復
- 強心作用
- 不整脈の改善
- 貧血予防
- 血圧の正常化
- コレステロールの低下
- 肝臓の解毒能力強化
- アルコールによる肝臓障害改善
- 糖尿病予防
- コレステロール系の胆石の溶解
- 新生児の脳の発育促進

主な含有魚介類

イカ、タコ、貝類及びノリ、魚の血合肉など。

5

EPA

[EPA]

(エイコサペンタエン酸)

畜産物などの動物性脂肪や、菜種油などの植物性脂肪にない魚特有の脂肪酸です。不飽和結合という炭素同士のつながり方が多いことから、高度不飽和脂肪酸と呼ばれます。

アザラシ、クジラ、魚を食べているグリーンランドのエスキモーに動脈硬化性の病気が少なく、一方畜肉を食べている欧米人にこの病気が多いことから、その健康性機能が注目されるようになりました。

働き

- 血栓の予防
- 血圧の正常化
- コレステロールの低下
- 中性脂肪の低下
- 血小板変形能の増加
- ガン細胞の増殖抑制

主な含有魚介類

イワシ、ブリ、サバ、サンマ等の「背の青い魚」。

6

DHA

[DHA]

(ドコサヘキサエン酸)

EPAと同様に魚特有の高度不飽和脂肪酸の一つです。EPAとよく似た性質を持つものですが、体内での有効性においては特に脳細胞まで入ることができ、脳や神経系統にも重要な成分と考えられています。効能として、EPAの働きを併せ持つほか、脳細胞を活性化する働きにより記憶力・学習能力の向上やこれに伴う老化の防止、血管病である動脈硬化等の防止があげられます。

働き

- 記憶学習能力の強化
- 胎児、乳幼児の脳、神経、網膜の発育
- ガンの抑制
- 血液、血管の改質
- アレルギーの改善

主な含有魚介類

イワシ、ブリ、サバ、サンマ等の「背の青い魚」。

栄養

その働き