魚を食べて健康な体に

～スズキの栄養素～

from Thailand

MSD Leading the wellness market in medicine and physical therapy

スズキの栄養素

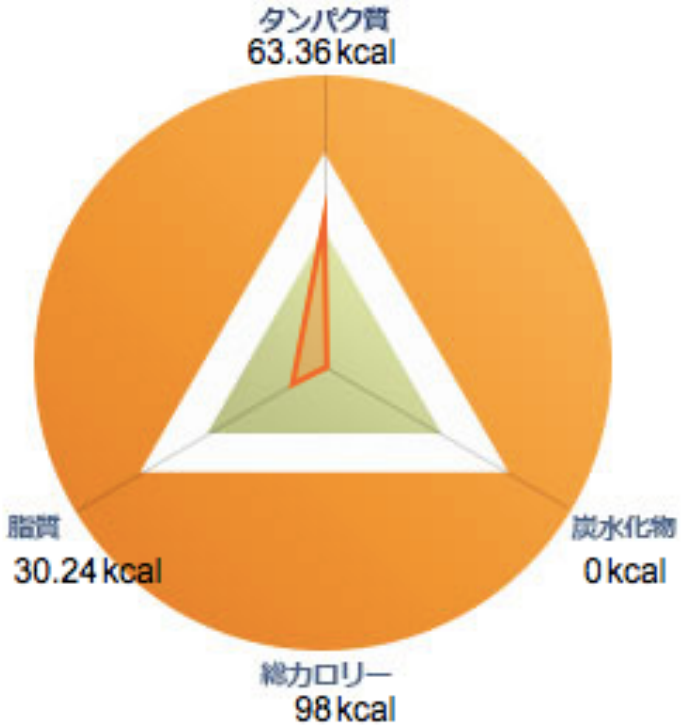
スズキ:切り身 80gの栄養成分

一食あたりの目安：18歳〜29歳/女性/51kg/必要栄養量暫定値算出の基準カロリー1800kcal

【総カロリーと三大栄養素】　（一食あたりの目安）

エネルギー	98kcal	536〜751kcal
タンパク質	15.84g (63.36kcal)	15〜34g
脂質	3.36g (30.24kcal)	13〜20g
炭水化物	0g (0kcal)	75〜105g

【PFCバランス】



スズキのカロリーは80g(切り身)で98kcalのカロリー。スズキは100g換算で123kcalのカロリーで、80kcalあたりのグラム目安量は65.04g。たんぱく質が多く15.84g、脂質が3.36g、炭水化物が0gとなっており、ビタミン・ミネラルではビタミンDとビタミンB12の成分が高い。糖質の量は0g。

スズキが持つ優れた栄養素

◆ビタミンD

・スズキに１００ｇ中１０μgと比較的ビタミンＤを多く含む。
・ビタミンＤには体内のカルシウムの濃度を調節し一定に保つ働きや、カルシウムやリンの吸収を助ける。
・骨の形成を促す働きが有るとされ、骨粗鬆症の予防のためには摂っておきたい栄養成分。

◆DHAとEPAなど脂肪酸含有量

スズキの生の切り身１００ｇに含まれているＥＰＡは３００mg、ＤＨＡは４００mg。

＊DHA（ドコサヘキサ塩酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）

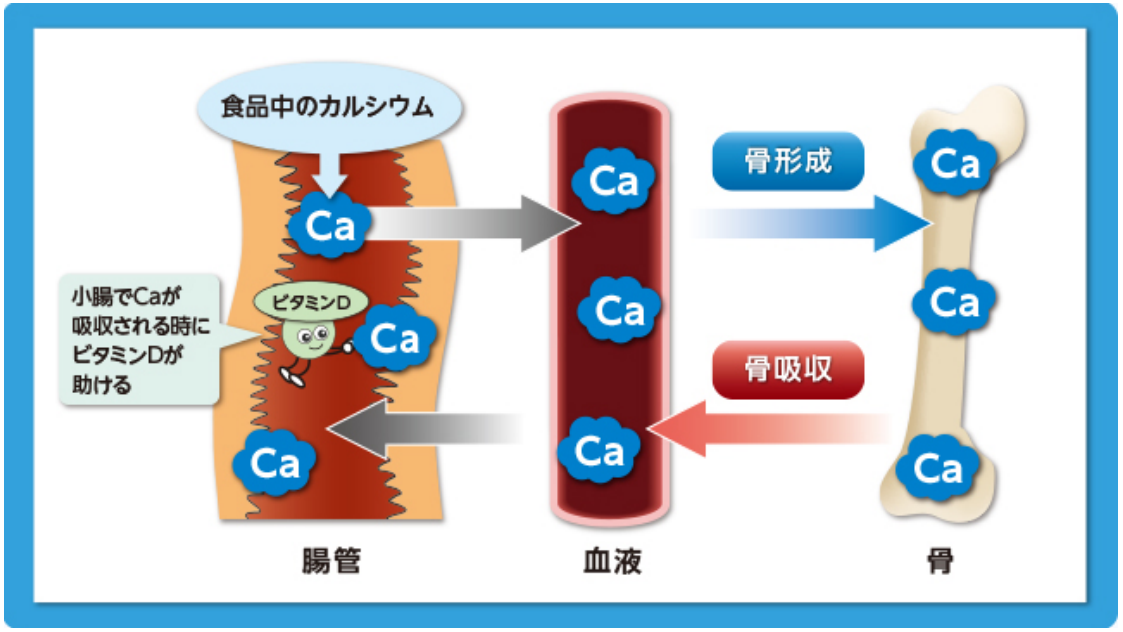
表1：ビタミンDの食事摂取基準（μg/日）[2)]

性別	男性		女性	
年齢等	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	5.0	25	5.0	25
6～11（月）	5.0	25	5.0	25
1～2（歳）	2.0	20	2.0	20
3～5（歳）	2.5	30	2.5	30
6～7（歳）	3.0	40	3.0	40
8～9（歳）	3.5	40	3.5	40
10～11（歳）	4.5	60	4.5	60
12～14（歳）	5.5	80	5.5	80
15～17（歳）	6.0	90	6.0	90
18～29（歳）	5.5	100	5.5	100
30～49（歳）	5.5	100	5.5	100
50～69（歳）	5.5	100	5.5	100
70以上（歳）	5.5	100	5.5	100
妊婦			7.0	－
授乳婦			8.0	－

- 目安量：一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり、目安量以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。
- 耐容上限量：過剰摂取による健康障害を未然に防ぐ量。
- 摂取基準量の単位μgは100万分の1グラムを表します。

ビタミンDの働き

Caの吸収を高める



免疫の調整

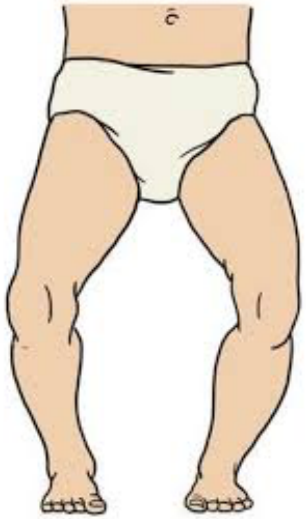
強い骨を作る為に

子供、女性は特に必要に！

ビタミンDが少なくなると

成人（妊婦や授乳婦）では骨軟化症

小児の場合は骨の成長障害足のくる病に



高齢者の場合は、骨粗鬆症

魚介類摂取と死亡率

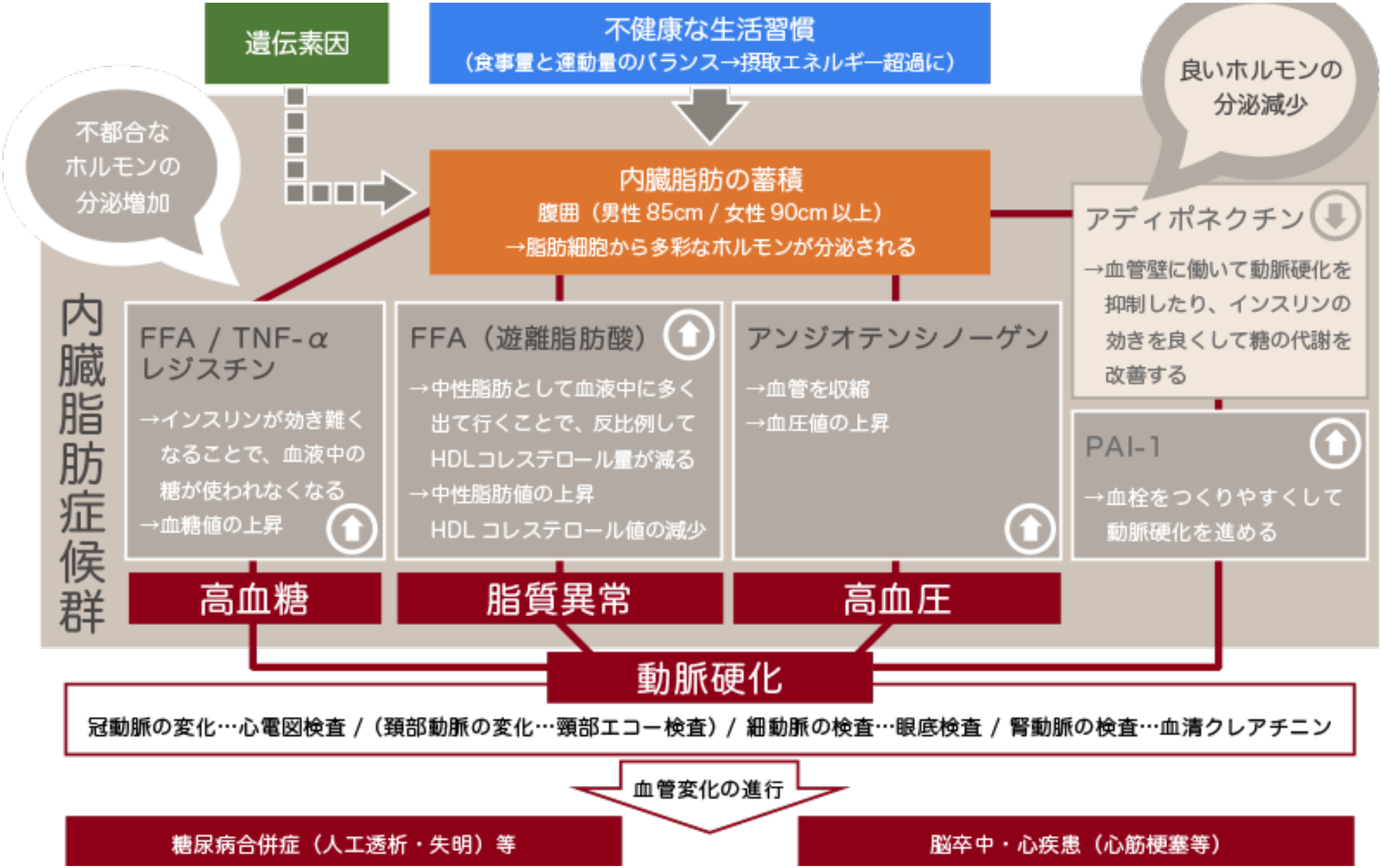
● 魚介類摂取頻度別の死亡率(1966-82年)

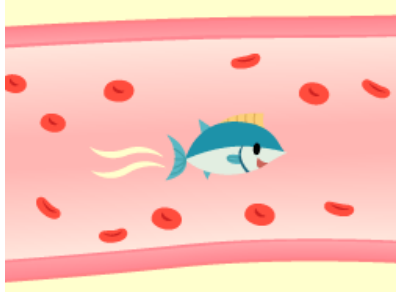
死因	魚介類摂取頻度			
	毎日	時々	まれ	食べない
脳血管疾患	1.00	1.08	1.10	1.10
心臓病	1.00	1.09	1.13	1.24
高血圧症	1.00	1.55	1.89	1.79
肝硬変	1.00	1.21	1.30	1.74
胃ガン	1.00	1.04	1.04	1.44
肝臓ガン	1.00	1.03	1.16	2.62
子宮頸ガン	1.00	1.28	1.71	2.37
総死亡	1.00	1.07	1.12	1.32

(注)性・年齢標準化

魚を食べないと死亡率が上がる！？

生活習慣病の流れ


遺伝素因
不健康な生活習慣
（食事量と運動量のバランス→摂取エネルギー超過に）
不都合な
ホルモンの
分泌増加
良いホルモンの
分泌減少
内臓脂肪の蓄積
腹囲（男性 85cm / 女性 90cm 以上）
→脂肪細胞から多彩なホルモンが分泌される
内臓脂肪症候群
FFA / TNF-α
レジスチン
→インスリンが効き難くなることで、血液中の糖が使われなくなる
→血糖値の上昇
FFA（遊離脂肪酸）
→中性脂肪として血液中に多く出て行くことで、反比例してHDLコレステロール量が減る
→中性脂肪値の上昇
HDL コレステロール値の減少
アンジオテンシノーゲン
→血管を収縮
→血圧値の上昇
アディポネクチン
→血管壁に働いて動脈硬化を抑制したり、インスリンの効きを良くして糖の代謝を改善する
PAI-1
→血栓をつくりやすくして動脈硬化を進める
高血糖
脂質異常
高血圧
動脈硬化
冠動脈の変化…心電図検査 / （頸部動脈の変化…頸部エコー検査） / 細動脈の検査…眼底検査 / 腎動脈の検査…血清クレアチニン
血管変化の進行
糖尿病合併症（人工透析・失明）等
脳卒中・心疾患（心筋梗塞等）



魚の油はいい油

DHAとEPAは魚（特に青魚）の脂に多く含まれる、
高度不飽和脂肪酸と呼ばれる必須栄養素

血液の流れをよくし、動脈硬化などの生活習慣病を予防する

DHA+EPAを１,000mg / 日以上摂ることが望ましい

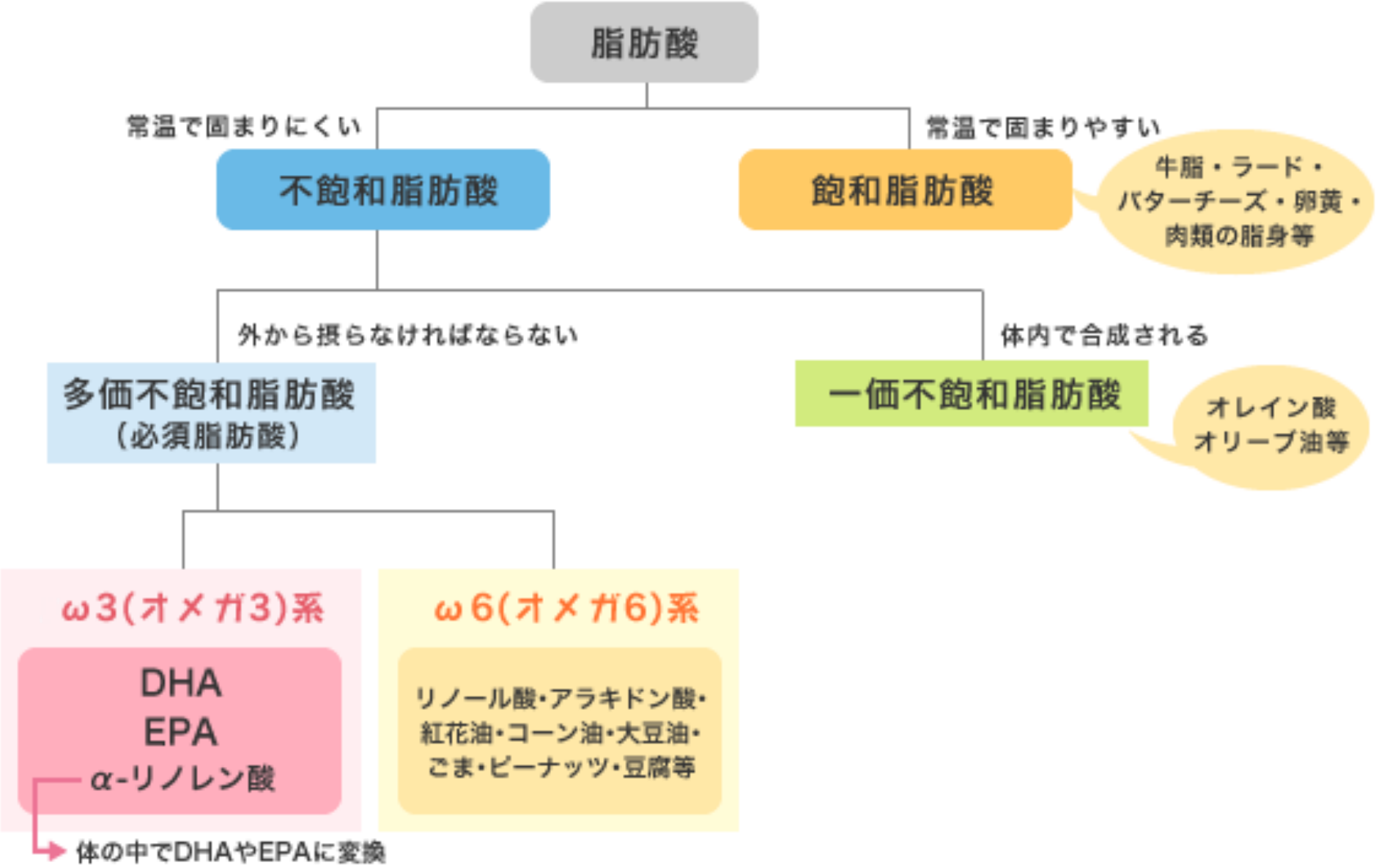
DHA

- 学習効果
- 抗ガン作用
- 抗アレルギー作用
- うつ病の予防効果

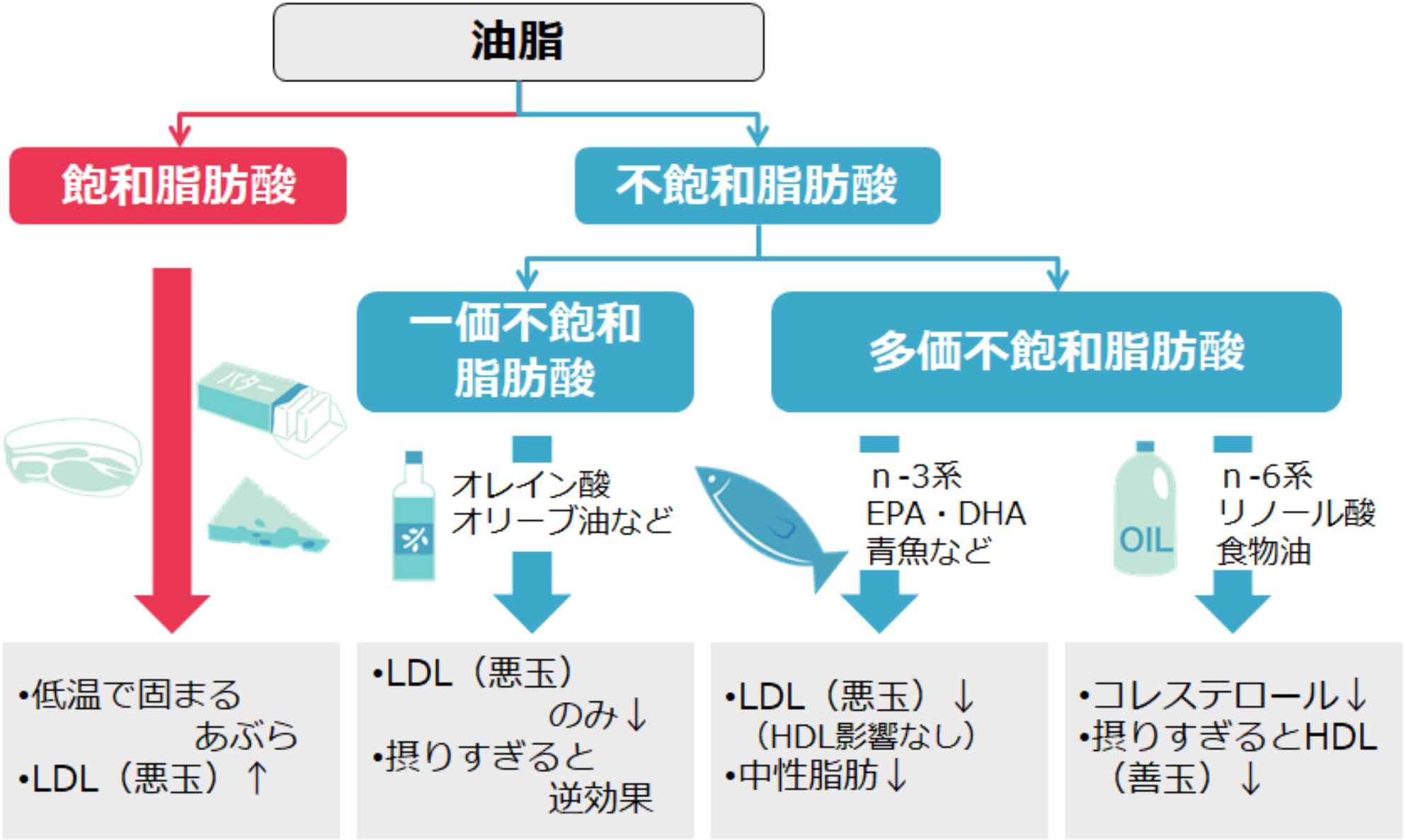
EPA

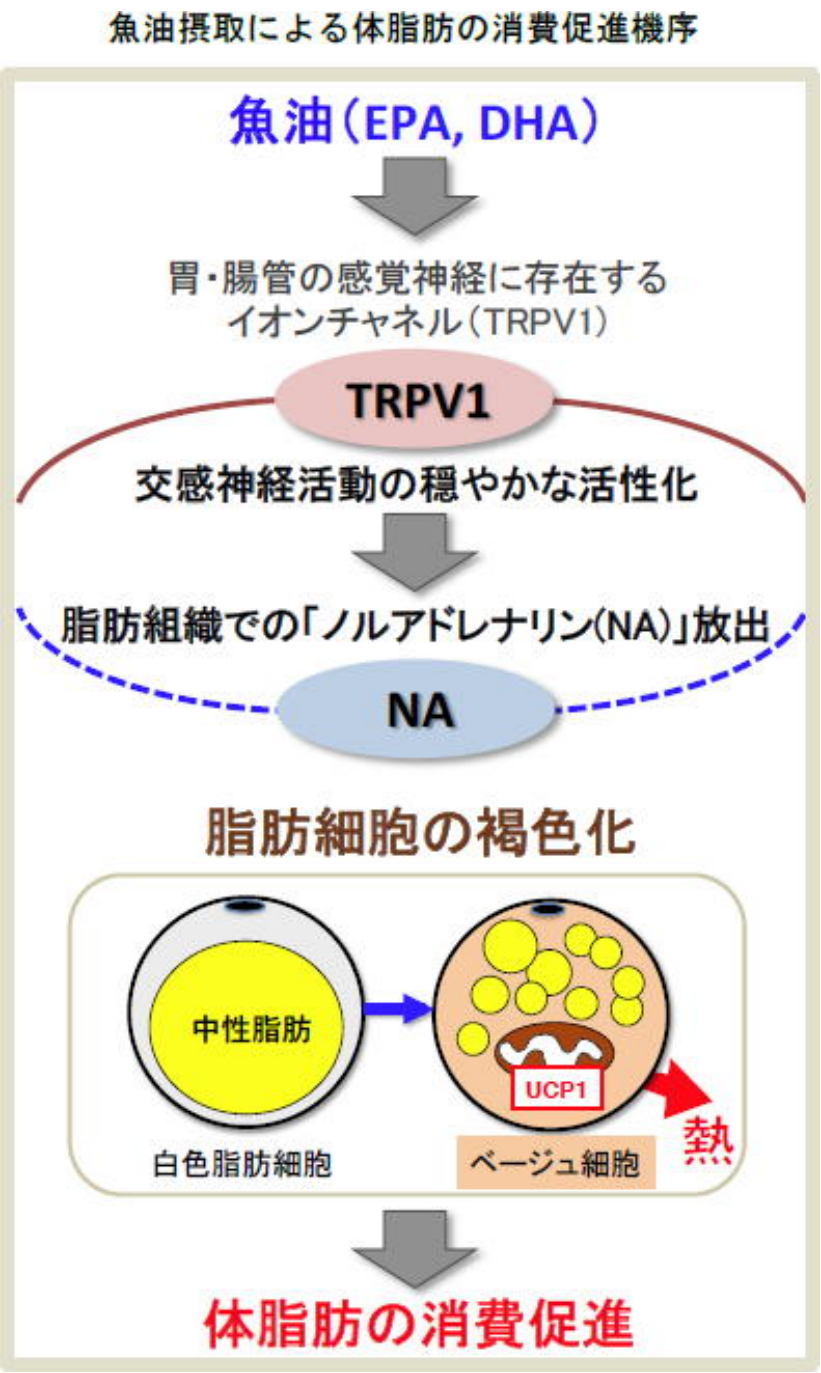
- 血栓予防
- 中性脂肪を低下

脂肪酸


脂肪酸
常温で固まりにくい
常温で固まりやすい
不飽和脂肪酸
飽和脂肪酸
牛脂・ラード・
バターチーズ・卵黄・
肉類の脂身等
外から摂らなければならない
体内で合成される
多価不飽和脂肪酸
（必須脂肪酸）
一価不飽和脂肪酸
オレイン酸
オリーブ油等
ω3(オメガ3)系
DHA
EPA
α-リノレン酸
体の中でDHAやEPAに変換
ω6(オメガ6)系
リノール酸・アラキドン酸・
紅花油・コーン油・大豆油・
ごま・ピーナッツ・豆腐等

油の種類


油脂
飽和脂肪酸
不飽和脂肪酸
一価不飽和脂肪酸
多価不飽和脂肪酸
バター
オレイン酸
オリーブ油など
n-3系
EPA・DHA
青魚など
OIL
n-6系
リノール酸
食物油
•低温で固まる
あぶら
•LDL（悪玉）↑
•LDL（悪玉）
のみ↓
•摂りすぎると
逆効果
•LDL（悪玉）↓
（HDL影響なし）
•中性脂肪↓
•コレステロール↓
•摂りすぎるとHDL
（善玉）↓



体脂肪消費のメカニズム

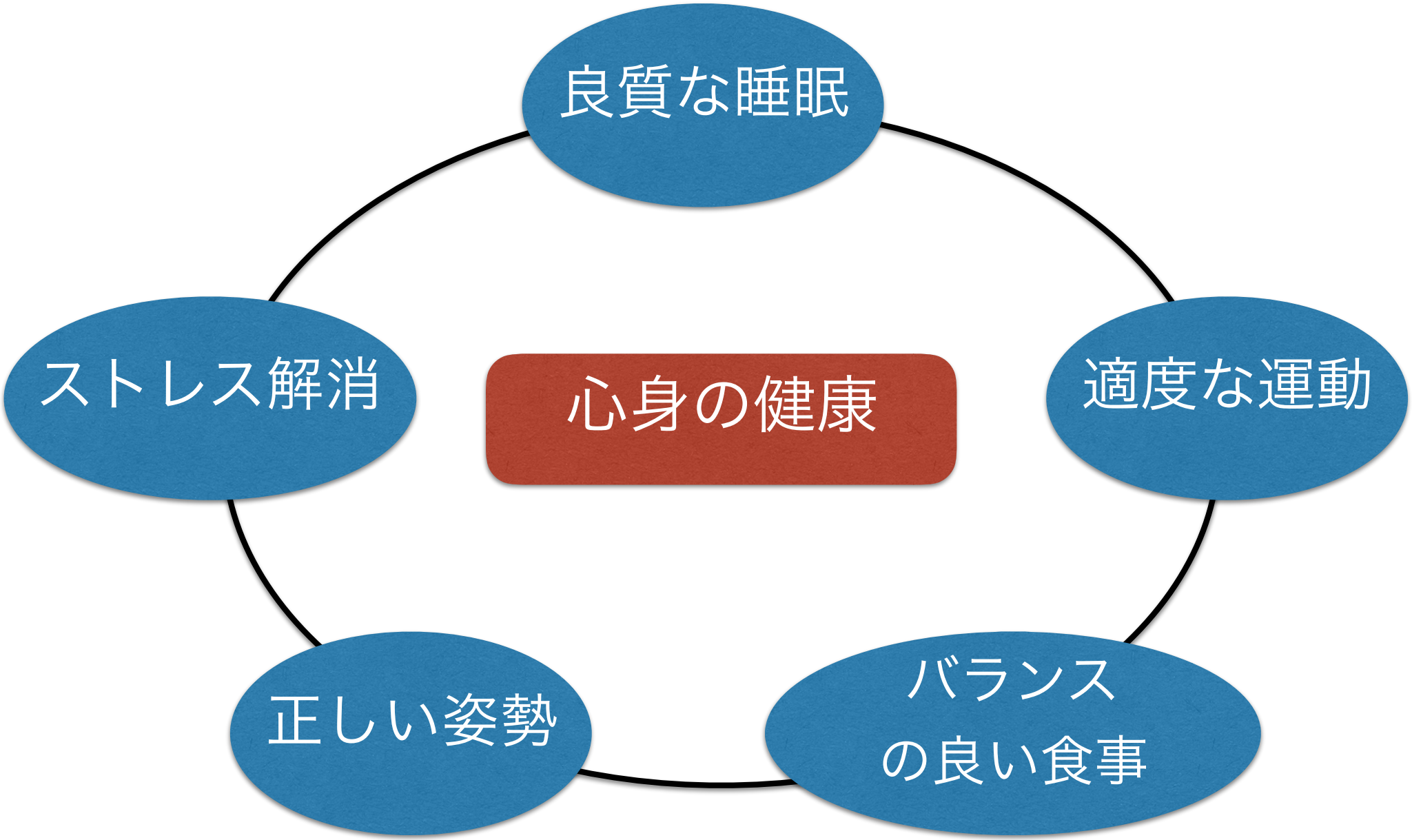
魚油によるエネルギー代謝の向上

↓

- 交感神経の活性化
- 褐色脂肪の発現促進

↓

体脂肪が消費される


良質な睡眠
適度な運動
バランス
の良い食事
正しい姿勢
ストレス解消
心身の健康