



【図1】「DHAの血液や血管への良い影響」

高めます。肝臓には[※]レセプターというものがありますが、このレセプター周辺の細胞が柔軟になると、中性脂肪や悪玉コレステロールなど、増えすぎると体にとって害になるものをキャッチしやすくなります。そして、肝臓がこれらをしつかりと分解し、無害なものへと変えてくれるんです。

このように、DHAは血管や赤血球、肝臓への作用が相まって、特に中高年の方が心配する高血圧や動脈硬化の予防に役立つんです。

※肝臓内に存在するタンパク質。悪玉コレステロールなどを肝臓へ取り込む作用を持っています。

DHAの健康パワーとは？

栄養学のスペシャリスト／矢澤一良教授が教える

SPECIAL INTERVIEW

「体と脳の健康は生涯を通して大切なこと。だからこそDHAは、すべての世代に必要な成分なんです」。今、世界的に注目を集め、人間の健康に欠かせないと言われるDHA。そのパワーのヒミツや、人間にもたらす良い影響について、栄養学のスペシャリストである矢澤一良教授に、お話を伺いました。

DHAがもたらす脳への良い影響とは？

そ の一方で、DHAは脳や目といった神経系へも良い影響をもたらします。DHAには脳の伝達性を高める作用があり、私たち研究者はブレインフードと呼んでいます。実際にDHAが不足すると、認知症になる可能性が高まったり、イライラすることが増えたり、また大人に限らず子供の集中力を低下させたり、様々な悪影響が考えられます。そういった側面から考えてみても、やはりDHAは非常に優れた成分だと思えますね。

生涯を通して人間の健康に必要なDHA。

人 間にとって「体の健康」と「脳の健康」は、年齢に関係なく生涯を通して大切です。つまりDHAは、子供からお年寄りまで、すべての世代にとって、健康を維持するために必要な成分と言えるでしょう。また、DHAは加齢とともに作られにくくなる成分なので、

日本の「魚食」が、世界的に注目されている理由とは？

日 本人にとっては馴染み深い食習慣である「魚食」。この「魚を食べる」という習慣が今、世界中で注目されています。それはなぜか？ 美味しいことはもちろん、魚に含まれるDHAが非常に健康的だからという理由ですね。例えばアメリカなどは日本以上に生活習慣病が深刻ですから、魚料理を食べられる和食レストランが大人気なんです。実際に魚、特に青魚に豊富に含まれるDHAは、人間の健康に対して素晴らしい役割を果たしてくれる成分。魚食文化で知られる日本人

青魚のDHAで、血液サラサラに。

D HAがもたらす良い影響として、まず最初に言えるのが、血液や血管に関する作用（図1参照）。サラサラ成分とも言われるDHAは、血管の細胞を柔軟にし、赤血球も柔らかくする特徴があります。つまり、血管とその中を流れる赤血球が互いに柔軟になることで、血の流れをスムーズにしてくれるんです。さらにDHAは、肝臓の機能も

矢澤先生に聞く「EPAって何？」



DHAとともに語られることの多いEPA。正式にはエイコサペンタエン酸というこの成分は、DHAと同じ必須脂肪酸ですが、その健康パワーのメカニズムは異なります。大きな特徴としては、「血小板凝集抑制効果」が非常に高いことが挙げられます。EPAは、血小板が本来持っている血を固める作用をコントロールし、動脈硬化などの危険性を低減させるのです。DHAとEPAは、両方とも人間に必要な成分です。どちらかだけを摂るのではなく、両方を毎日きちんと摂り続けることが、健康への大きなポイントだと思います。

MEMO

DHAの特徴をおさらい！

- 血液の流れをスムーズに。
- 中性脂肪や悪玉コレステロールを低減。
- ➡ **高血圧や動脈硬化などを予防**
- 脳や目など、神経系の機能を高める。
- ➡ **脳の伝達性を促進**

矢澤 一良 (やざわ かずなが)

早稲田大学ナノ理工学研究機構
規範科学総合研究所
ヘルスフード科学部門研究員 教授

京都大学工学部卒業。その後、相模中央化学研究所に入所、東京大学より農学博士号を授与される。2000年に湘南予防医学研究所を設立。2014年まで東京海洋大学ヘルスフード科学プロジェクト教授を務める。DHAに関する著書も多数あり、DHA研究の第一人者としても知られている。

※2015年現在