



2012年6月18日



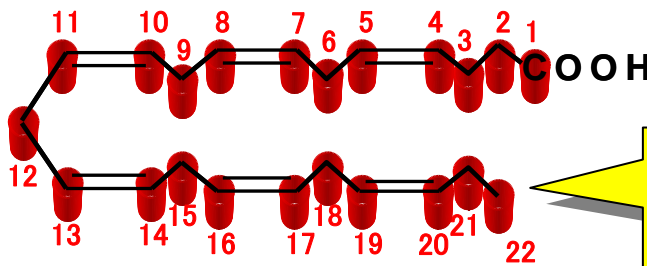
## 6月22日は「DHAの日」 マルハニチロはDHAで健康生活を応援します！

(株)マルハニチロ食品（本社：東京都江東区豊洲 社長：坂井道郎）は、健康生活に必須であるDHAの認知度の向上を目的として、6月22日を「DHAの日」として日本記念日協会に申請し、このたび承認されましたのでお知らせいたします。

### ■ 6月22日はなぜ「DHAの日」？

DHA (Docosahexaenoic Acid=ドコサヘキサエン酸)は、6つのシス型の二重結合を含む22個の炭素鎖をもつカルボン酸の総称であることから、6月22日を「DHAの日」としました。

#### DHA(ドコサヘキサエン酸)とは？

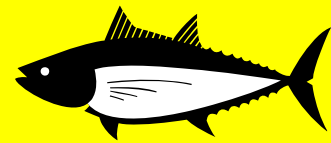


炭素が22個(ドコサ)で、二重結合(エン)が6個(ヘキサ)の脂肪酸を表す。Docosa-hexaenoic Acid の頭文字をとってDHAと呼びます。

#### DHA

炭素数： 22

二重結合： 6



DHAは中性脂肪やコレステロールの低下、学習効果などが認められる不飽和脂肪酸で魚に多く含まれています。体内でつくることができないため、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」において、DHAなど n-3 系脂肪酸を1日1g以上摂ることが望ましいとしています。

マルハニチロでは、魚の調達力と高度な技術によってDHA入り食品や製薬、化粧品などを消費者の皆様にお届けしております。これからも啓蒙活動を通じて、人々の豊かな生活文化の創造に貢献してまいります。

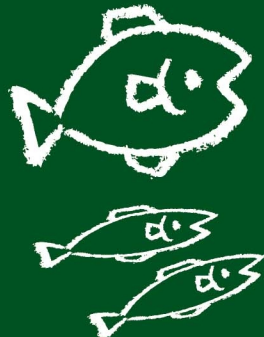
### ～ マルハニチロのDHAを含む商品(一部) ～



報道各位からのお問い合わせ先  
株式会社マルハニチロホールディングス  
広報 IR 部  
Tel 03-6833-0826 Fax 03-6833-0506

お客様からのお問い合わせ先  
マルハニチロ お客様相談室  
フリーダイヤル 0120-040826  
<http://www.food.maruha-nichiro.co.jp/>

# DHAを



## 毎日とろう!!



## DHAって何?

実は体内ではほとんど作れません!

DHA(Docosahexaenoic Acid=ドコサヘキサエン酸)とは、一言で言えば「私たちの体に必須の脂肪酸(栄養素)」です。脂肪酸とは、脂質いわゆる「油」を構成するモトになるものです。「必須」と言うのは、人間の脳や目の網膜、それから心臓(心筋)、胎盤や精子、母乳に多く含まれています。それは大切な存在でありながら、やっかいなことに体内ではほとんど作られません。つまり食事を通じて摂取するしかありません。

マルハニチロ食品ホームページ **DHAのチカラ** <http://www.food.maruha-nichiro.co.jp/dha/>

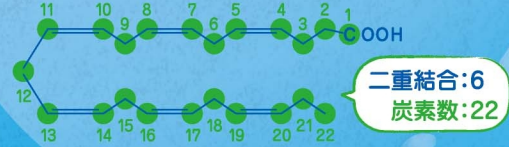
—日本記念日協会認定—

## 6月22日は「DHAの日」

マルハニチロはDHAで健康生活を応援します!

6月22日はなぜ「DHAの日」?

DHA (Docosahexaenoic Acid=ドコサヘキサエン酸)は、6つのシス型の二重結合を含む22個の炭素鎖をもつカルボン酸の総称であることから、6月22日を「DHAの日」としました。



**DHA (Docosahexaenoic Acid)**  
ドコサヘキサエン酸のことだよ。

## DHAの効果

—DHAは日本人の味方—

学習をはじめ、さまざまな効果が明らかに!

- 🐟 情緒の安定
- 🐟 抗アレルギー
- 🐟 抗うつ
- 🐟 ドライアイの予防
- 🐟 認知機能低下の抑制
- 🐟 中性脂肪値の低下
- 🐟 抗がん

赤ちゃんからお年寄まですべての方に有用な成分です!



## DHAを含む食材

—DHAはお魚から—

お魚の種類によってDHAの含有量には大きな差があります!

DHAが多いのは、イワシやサバなどのいわゆる青い青の魚(青魚)です。また、マグロなら霜降りのトロの部分に多く含まれています。カブト煮などで食べる目の裏のゼリー状の部分(眼窩脂肪)には、最も多くのDHAが含まれています。いずれも、旬の時期の脂ののったものがオススメです。魚料理が苦手という方は缶詰やDHA入り魚肉ソーセージ、サプリメントなどを上手に利用しましょう。

DHAを1日に1g摂ろう!

- ・刺し身なら…マグロ(トロ)で4,5切れ、ブリで6,7切れ
- ・焼き魚なら…サンマで約半尾、小型イワシで約2尾、サケで一切れ
- ・缶詰なら…サバ水煮缶(190g)~家族4人で1缶どうぞ!イワシ味付缶(100g)~ご夫婦2人で2缶どうぞ!
- ・DHA入り魚肉ソーセージ(リサーラ)なら…1日1本

※厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」においてDHAなどのn-3系脂肪酸を1日1g以上摂ることが望ましいとしています。

## DHAのレシピ

—DHAはおいしく摂る—

手軽でおいしく、しかもDHAを効率よく吸収できるというアイデアレシピ!



DHAを逃さないポイントは?

- ① 旬の魚を生で利用する
- ② 加熱する場合、流れ出た脂を旨みエキスとして利用する
- ③ 缶詰などを利用する場合、汁まで利用する

マルハニチロ食品ホームページ 簡単しあわせレシピ <http://www.food.maruha-nichiro.co.jp/recipe/>