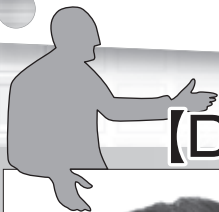


# DEBATE

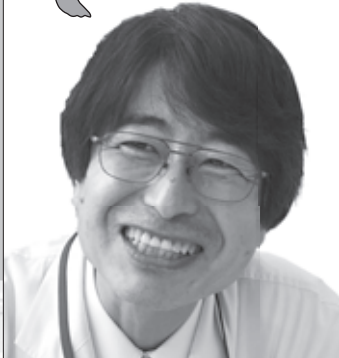
誌上ディベート

Class ★  
一般の読者向け

## DHA? EPA?



**[DHA]**



下方 浩史 Hiroshi Shimokata

名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科教授

E-mail : simokata@nuas.ac.jp

1977年名古屋大学医学部卒業、1986年米国国立老化研究所客員研究員、1996年国立長寿医療研究センター疫学研究部長、2013年から現職。  
主な研究テーマは老化および老年病の疫学、栄養疫学。

**[EPA]**



島田 和典 Kazunori Shimada

順天堂大学医学部循環器内科学講座先任准教授

E-mail : shimakaz@juntendo.ac.jp

1989年 順天堂大学医学部附属順天堂医院内科臨床研修医  
2004年 米国エモリー大学医学部 Lowance Center for Human Immunology 留学  
2006年 順天堂大学医学部循環器内科学講座講師  
2015年より現職

ドコサヘキサエン酸 (DHA) とエイコサペンタエン酸 (EPA)、ともに $\omega$ -3 (n-3) 系多価不飽和脂肪酸で、脂ののった青魚の魚油に含まれる健康成分。高脂血症治療薬として処方され、サプリメントとしても引っ張りだこである。化学構造も似ていて、同じように抗炎症作用や脂質低下作用を示す。では、どのような違いがあるのだろうか？ お二人の専門家に、それぞれの臓器保護作用と健康増進作用について、機序やエビデンスを踏まえながら概説していただいた。DHA, EPA ともに食事からの摂取が望ましい。

「秋刀魚焼く匂いの底へ日は落ちぬ」加藤楸邨。去年まで不漁が続き高級食材となっていたサンマは、今年は一転して豊漁とのこと。DHA? EPA? 秋の夜長にぴったりのテーマをお楽しみ下さい。

(東京大学大学院医学系研究科循環器内科学講師) 赤澤 宏

SAMPLE

アンチエイジング医学—日本抗加齢医学会雑誌 Vol.14 No.5 087(671)

Copyright(c) Medical Review Co.,Ltd.