

EPAプラス

心臓と循環器系の健康をサポート



EPAプラスの作用とは

EPAプラスは天然海産物由来の脂質を濃縮させたもので、健康効果の高いオメガ3系脂肪酸を豊富に含有しています。オメガ3系脂肪酸は、心臓、循環器系、脳神経系、目、視覚、関節などの機能をサポートするとともに、精神面でも前向きで安定した状態に導きます。加えてオメガ3系脂肪酸は、体内のコレステロール値の維持にも寄与します。これだけ様々な効果が期待できる物質でありながら、現状ではオメガ3が豊富に含まれる食品を食事に十分取り入れていない人が大勢います。EPAプラスは、この大切な栄養素を手軽にしっかりと補給することができるサプリメントです。

EPAプラスは寒冷海域に生息する魚類を原料とした最高品質の濃縮魚油に、天然の抗酸化物質であるd-アルファトコフェロール(ビタミンE)を酸化防止剤として加え、天然の牛コラーゲンのカプセルに内包したものです。

オメガ3系脂肪酸の重要性

EPAプラスは天然海産物由来の脂質を濃縮したもので、高い栄養効果が期待できるオメガ3系脂肪酸、エイコサペンタエン酸 (EPA)、ドコサヘキサエン酸 (DHA) を豊富に含有しています。海産物由来の脂質は、食事に取り入れると、コレステロールなどの血液中に存在する脂質の正常レベルを維持、調整し、ひいては全身の健康状態を総合的に高める効果があることが栄養学的研究によって裏付けられています。さらに血中の脂質を調整するこの働きに伴って、内分泌系機能が強化され、様々な体内酵素の働きが高められます。酵素は脳神経系の機能に深

く関与しています。エスキモーをはじめ、魚類の摂取量が多い食習慣のある社会では、心臓病や循環器系疾患の罹患率が低い傾向にあります。また、オメガ3系脂肪酸は、細胞を包む細胞膜の維持にも欠かせません。細胞膜は主に脂質で構成されている薄い膜で、細胞を保護する以外にも、栄養素などを細胞の内外へ輸送したり、エネルギーを合成したりと、様々な役割を担っています。オメガ3系脂肪酸は、心臓や循環器系、脳や中枢神経系、目や視力、関節などの働きを助けるばかりでなく、情緒や精神状態の安定にも有効です。すでに正常値にある血中コレステロール値を維持するうえでも役立ちます。ナッツや種子類、全粒穀物、牧草飼育の牛肉、ジビエ(狩猟肉)、緑黄色の葉野菜などには、短鎖オメガ3系脂肪酸が含まれています。長鎖オメガ3系脂肪酸の最良の供給源は、海老、サーモン、タラ、貝類、カニ、ヒラメ、カレイ、イワシ、オヒョウ、アンチョビなどの

魚介類です。しかし残念なことに、これらのオメガ3系脂肪酸を豊富に含む食品を、日々の食事の中で十分摂取できていない人が多いのが現状です。EPAプラスは、私たちの体にとって大変有用なこの栄養素を手軽に食事に取り入れることができる、便利なサプリメントです。

EPAとDHA

エイコサペンタエン酸 (EPA) は炭素数20の長鎖オメガ3系脂肪酸です。EPAは体内に存在する特異な物質、プロスタグランジンの生成になくてはならないものです。EPAから作られるプロスタグランジンE3は、全身の循環機能を促進し、全般的な健康に寄与します。

EPAと同様に重要でありながら、EPAほど知られていないのが、炭素数22のドコサヘキサエン酸 (DHA) です。DHAは人の脳組織や目の網膜の重要な構成成分で、健康な成人の脳には、なんと20gものDHAが存在します。妊娠中、

授乳中の女性は、母体に蓄えられたDHAを枯渇させることなく、胎児や乳児の脳や目の成長に必要なDHAを十分供給するために、1日350mg以上のDHAが必要です。

健康な脳の働き

ハーバード大学医学部精神科学教室の臨床研究では、大多数の人において、精神を安定させる上でEPAとDHAが中心的な役割を果たすと報告しています。オメガ6系脂肪酸とオメガ3系脂肪酸の摂取量の比率人類初期の食生活を研究している栄養人類学者によれば、当時の食生活は、現代の西洋社会の食生活に比べ、オメガ3の摂取量が非常に多く、オメガ6の摂取量は今よりずっと少なかった、と結論付けています。彼らが行ったオメガ6とオメガ3の摂取量比の算出結果によれ

ば、狩猟採取社会においては、ほぼ1:1、最も差が大きい場合でも4:1という割合でした。これに比べ、現代社会の食事におけるオメガ6とオメガ3の割合は、なんと50:1とも言われています。オメガ6系の油脂類は、コーン油や大豆油、ゴマ油など、温暖な地域で栽培される植物由来のものがほとんどです。食事のオメガ3とオメガ6を理想的な比率に近づけるには、オメガ3の摂取量を増やすだけでなく、オメガ6の摂取量を減らすことも必要です。

また、健康の維持のためには、フライドポテトやポテトチップスのように、高温の植物油で調理された食品や、部分水素化油脂を使用した食品を、できるだけ避けるようにすることも大切です。これらはいずれも、飽和脂肪酸よりさらに有害であるとい

われる、トランス脂肪酸を多く含んでいるからです。また、近年魚介類の水銀汚染が危惧されていますが、最近報告された調査によると、魚介類から魚油を精製した場合、水銀は抽出物に混入しないことが報告されています。つまり、高品質の魚油は、日常的に食卓で口にする魚に比べ、水銀の含有量が極めて少ないと考えられています。

心拍のリズムを整える

オメガ3系脂肪酸を豊富に含む寒冷海域の魚類の摂取頻度と心拍の安定とを関連づける研究が近年盛んに行われています。最近の報告では、魚類や魚油から期待できる様々な心臓の健康増進効果の中でも、この心拍を安定させるという効果が最も有力であると示唆されています。◇

REFERENCES:

- Harris WS, Connor WE, Lindsey S, Will dietary omega-3 fatty acids change the composition of human milk? Am. J. Clin. Nutr., 40 (4): 780-785, 1984, Oct. [The most abundant long-chain polyunsaturated fatty acid in brain and retinal lipids is docosahexaenoic acid (DHA, C22:6 omega 3). It becomes incorporated into nerve tissues mostly in utero and during the 1st yr of life. ...]
- Bilo HJ, Gans OR, Fish oil: a panacea? Biomed. Pharmacother., 44 (3): 169-174, 1990. (... "Positive effects on platelet activity, lipid profile, blood rheology and blood pressure—all factors which are presumably of importance in the pathogenesis of atherosclerotic disease have been noted in these studies ...")

Supplement Facts

Serving Size 1 Capsule
Servings Per Container 90

Amount Per Serving	% Daily Value	Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	10	Cholesterol	7 mg 2%*
Total Fat	1 g 2%*	Vitamin E	1.34 mg α-TE 9%*
Saturated Fat	1 g 2%*	EPA (Eicosapentaenoic Acid)	140 mg **
Trans Fat	0 g	DHA (Docosahexaenoic Acid)	100 mg **

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

**Daily Value not established.

INGREDIENTS: Marine Lipid Concentrate, Capsule Shell (Gelatin (Swai, Tilapia), Fish Oil (Anchovy, Sardine), Glycerin (Vegetable), Water), Vitamin E (D-Alpha Tocopherol; from Soy).

Contains Omega-3 Fish Oil Concentrate providing a high quality source of the Omega-3 Polyunsaturates EPA (Eicosapentaenoic Acid, 140 mg per capsule) and DHA (Docosahexaenoic Acid, 100 mg per capsule).

US.SF2.MOD.3G

オメガ3系脂肪酸には発育上望ましい利点が多いですが◇、妊娠中期に入るまでは本品の使用はお避けください。妊娠中もしくは妊娠を希望している方、授乳中の方、医者による治療を受けている方、処方箋を服用されている方は、本品をご利用になる前に必ず担当医にご相談ください。お子様の手の届かないところに保管してください。

アレルギー関連情報：本品は魚油及び大豆由来のビタミンEを含有しています。また、本品の取り扱い施設では、魚/甲殻類、大豆、乳製品を含む製品も製造されています。

本品による動物実験は行っておりません。

湿度の低い場所で常温で保管してください。

ご使用方法：カプセル1個を1日に3回、お食事と一緒に。

◇これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA(食品および薬品管理局)の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的としたものではありません。

Lifeplus International • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • www.lifeplus.com

この文書はアメリカ合衆国内で使用・配布することを前提として作成されています。