

同伴者のみなさんへ
脳と身体の成長に!
DHA・EPA



マリーンズ・食育 キッズボールパーク

supported by 北辰水産



千葉ロッテマリーンズ 管理栄養士 presents

スポーツ食育コラム

監修
千葉ロッテマリーンズ
管理栄養士 / 公認スポーツ栄養士 神尾 光生

Q 脳や身体にとって大事なDHA・EPAが多い食べ物はどれでしょう?

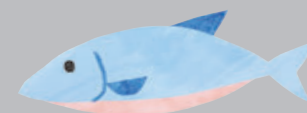
①ごはん ②サバ ③ハンバーグ ④マグロ ⑤ピーマン

答えは下をチェック↓

脳と身体の成長のために、青魚を食べよう!

DHAやEPAは、青魚に豊富に含まれる油(オメガ3系脂肪酸)です。DHAは脳や神経の成分で、成長期の脳の発達に重要な役割を果たします。EPAは筋肉の炎症対策にも役立つため、ハードに運動するアスリートには欠かせません。つまり、勉強やスポーツを頑張るためとても大切な成分です。これらは体内ではほとんど作ることができないため、食べ物から積極的に摂取する必要があります。

おすすめは、青魚を週2~3回食べることです!



北辰水産の
情報はコチラ



DHA・EPAを多く含む主な青魚



サバ



イワシ



サンマ



マグロ



ブリ

など

A

②サバ、④マグロ