

EPAの働きについて理解を深めた徳島大学病院循環器内科健康フォーラム
徳島市の徳島グランヴィリオホテル



EPA摂取の効果学ぶ 徳島大病院が健康フォーラム

「徳島大学病院循環器内科健康フォーラム」あなたの心臓・血管大丈夫ですか? (同病院循環器内科主催、徳島新聞社など共催)が13日、徳島市の徳島グランヴィリオホテルであった。専門家が講演し、約500人が動脈硬化に効果があるとされるエイコサペンタエン酸(EPA)の働きについて理解を深めた。徳島大学病院の佐田政隆循環器内科長が、EPAには▽血管内に血栓ができるのを防ぐ▽中性脂肪を下げる▽不整脈を抑

えるーなどの作用がある」と紹介。中性脂肪が高いなど動脈硬化になりやすい人にEPA製剤を投与したところ、53%が冠動脈疾患にならなかつたとし、「生活習慣の改善に加え、EPAの摂取が大切」と話した。

女子栄養大学栄養学部の川端輝江教授は、一日に300〜400粒のEPAを摂取することが望ましいとし、EPAを多

く含む食品に、マグロのトロやイワシなどを挙げた。「EPAは体内で作ることができず、魚から摂取するしかない」と解説し、毎日1食は魚を中心にした献立にし、週2回はイワシなどの青魚を食べるよう呼び掛けた。

(尾形つぐみ)

◇ フォーラムの詳細は2月3日付朝刊で紹介されます。