

DHAナビ

[トップページ](#)[効能](#)[サプリメントの
選び方](#)[妊婦さんにも重
要](#)[DHAのQ&A](#)[🏠 トップページ](#) > [■DHAとEPAの違い](#)

DHAとEPAの違い。

DHAとEPAは、中性脂肪や血中コレステロールを低下させる効果がある不飽和脂肪酸です。EPAは、DHAと一緒に摂取する方がより効能を発揮する事から、サプリメントでも一緒に含有されており、人気を集めています。

EPAとは？

DHAと同様に、青魚などの食品に多く含まれているEPA（エイコサペンタエン酸）は、血液をサラサラにする効果を発揮し、生活習慣病の予防に期待がかけられています。

EPAは、魚の脂に多く含まれている不飽和脂肪酸で、体内では合成する事が出来ないため、食べ物やサプリメント等から摂取しなくてはならない栄養素です。

EPAは、DHAと似た栄養素で、一緒に摂取する事でさらに効果を高める事が出来ますので、意識して摂取するようにしましょう。

EPAの効能。

以下より、代表的なEPAの効果を記載しますので、ご確認下さい。DHAと同様の効果がある事がわかるかと思えます。

血液をサラサラにします。



EPAは、DHAと同様に血液中にある悪玉コレステロールや中性脂肪を低下させます。

又、EPAは血栓（血管内で血が固まって出来る物）が作られる事を予防しますので、血液をサラサラにします。

この働きは、DHAよりも優れています。

この結果、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞、狭心症を予防する事が出来ます。

アトピーや花粉症などのアレルギー疾患を緩和します。

現代の多くの人は、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患に悩んでいます。EPAは、DHAと同じくアレルギー反応の炎症物質（ロイコトリエンB4）の産出を抑制する働きがあります。

又、同じくアレルギー疾患に有効とされるビタミンB群のビオチンの働きを高める事がいわれています。

生理痛を緩和します。

個人差はあるものの、多くの女性が生理痛に悩まされています。

生理痛は、経血を排出時の子宮の収縮の際に、痛みを伴うことが言われています。

最近の研究報告で、EPA等には子宮の収縮時に活動している成分（プロスタグランジン）の働きを和らげる事がいわれ、生理痛の緩和に有効である事がいわれています。

DHAとEPAの違い。

DHAとEPAは、非常に良く似た効果を発揮するのですが、それぞれの得意分野があります。

下表でお互いの得意分野がわかりますので、ご参考にして下さい。

	DHA	EPA
血液サラサラ作用	○	◎
アレルギー症状緩和作用	◎	○
動脈硬化の予防作用	◎	○
脳の老化防止作用	◎	○
認知症の予防・改善作用	◎	
視力の改善作用	◎	
記憶力UP作用	◎	

メニュー

- > [トップページ](#)
- > [効能](#)
- > [サプリメントの選び方](#)
- > [不飽和脂肪酸とは？](#)
- > [妊婦さんにも重要](#)
- > [簡単レシピ](#)
- > [魚から摂取するとき](#)
- > [認知症への効果について](#)
- > DHAとEPAの違い
- > [DHAのQ&A](#)
- > [当サイトについて](#)