

食の安全安心セミナー
『お魚かたりべ』から学ぶ！～水産物の衛生と効能～
質疑応答概要

令和2年10月19日（月）
宮城県庁2階 講堂

Q. 玄米にはフィチン酸など、毒素性があるものが含まれていると耳にしたことがありますが、これらは無毒化するために浸水することがよいというのは本当ですか。

A. フィチン酸は必ずしも悪さだけをするものではなく、デトックス作用もあります。フィチン酸が食べ物のミネラルと結合しやすいので吸収の足を引っ張るという方もいますが、玄米のフィチン酸は既にミネラルと結合した形で入ってくるとも言われています。従って、フィチン酸によるデメリットはそれほど大きくないと推測されています。玄米を浸水するという事は、発芽させることになり、その際にフィチン酸は分解されてしまうとのこと。

Q. DHA と EPA について、人体的にはどちらが効果的でしょうか。魚で摂ることと、サプリメントで摂ることはどちらがよいでしょうか。

A. DHAもEPAも同様な効果がありますが、DHAの12の効能のうち、脳機能への効果や抗うつ作用などEPAには4つほどが不足していたと記憶しています。ただ、EPAは満腹中枢を働かせるので過食しなくて済む、すなわちダイエット効果もあると言われています。

魚を食べることでどちらも摂取できるので、その摂り方が自然で一番良いと考えます。サプリメントはよっぽど身体に不足していて危ないような場合は別ですが、本来は食べ物から摂取することが、動物としては普通ではないでしょうか。