

【参考資料1】「DHA & EPA」は、こんな方におすすめしています。

- ・魚を食べる機会が少ない方
- ・食生活が不規則な方
- ・食事の栄養バランスが気になるご家族

【参考資料2】DHA、EPAを使用したサプリメントの国内市場

2007年の市場規模は約150億円で、前年比101%で伸長しています。

出典：H.Bフーズマーケティング便覧2008（(株)富士経済）

【参考資料3】オメガ3系脂肪酸

DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、カツオやイワシなどの青魚に多く含まれるヒトのカラダに必要な栄養成分。体内でつくることができないため、きちんと摂取する必要があります。

オメガ3系脂肪酸は、生活習慣病予防のため、厚生労働省により日本人が摂取を増やすべき栄養素として挙げられています。日本人の半数がその目標量に達していません。

（1）オメガ3系（n-3系）脂肪酸の摂取目標量（1日あたり）

	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳～
男性	2600mg	2600mg	2900mg	2200mg
女性	2200mg	2200mg	2500mg	2000mg

出典：厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2005年版）」

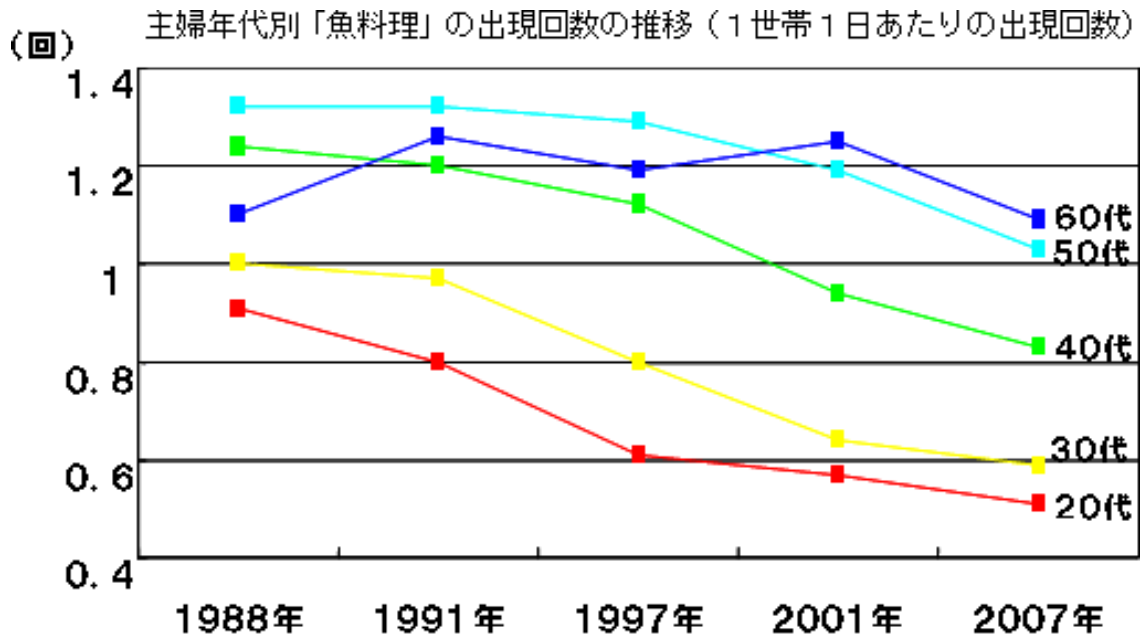
（2）2500mgのオメガ3系脂肪酸を摂るために必要な青魚の量

まぐろ（めばち）刺身	かつお刺身	焼き紅ざけ	焼きいわし	焼きあじ（開き）	焼きさんま
約100切れ （約1000g）	約16切れ （約159g）	約2切れ （約216g）	約1尾 （約116g）	約1尾 （約161g）	約1尾 （約161g）

「五訂増補食品成分表」から算出

## 【参考資料4】食生活の変化

若年層だけでなく、中高年層にも魚離れが起きています。



(注) 60代主婦は、1988～2001年は「60～64才」  
(2007年、当社調べ)