



～オメガ3を意識して摂ろう～ おおこうちだより

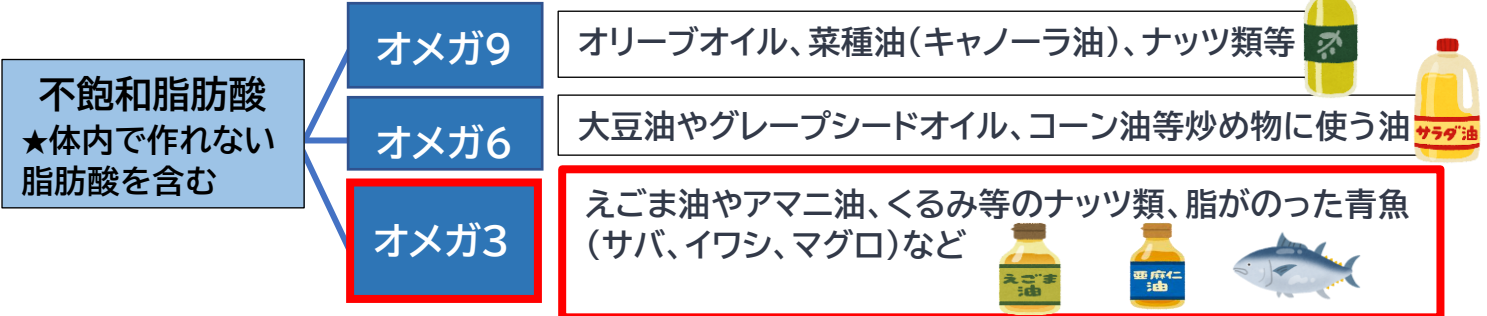
VOL.68



あなたは、「オメガ3」を耳にした事がありますか？

食用油は、体に悪いと思いませんか？お食事で摂る油は、3大栄養素の1つです。油には幾つかの種類がありますが、私達の体を健康にしてくれる油があります。その代表が、青魚やえごま油などに豊富に含まれるオメガ3です。オメガ3の健康効果を正しく知り、オメガ3を積極的に摂りましょう。

不飽和脂肪酸の中のオメガ3



不飽和脂肪酸は、上記のように3つに分類され、常温では液体のもので植物性の油に多く含まれます。調理に使う植物性の油のほとんどが不飽和脂肪酸を多く含んでいます。人の体内で作ることが出来ず、食事で摂る必要がある脂肪酸(オレイン酸、リノール酸、アルファリノレン酸)を多く含んでいます。不飽和脂肪酸の中にあるオメガ3とオメガ6を多く含む油は、特に私たちの体を健康にしてくれる油です。オメガ3とオメガ6は、バランスがとても大切です。オメガ3:オメガ6=1:2 の比率で摂ることが理想です。現代人の食生活は、1 : 6~10 とオメガ6を摂り過ぎている人が多いようです。オメガ6は多くの加工食品に含まれているため、知らず知らずに沢山摂っています。オメガ3は不足しがちです。

オメガ3の健康効果

- 中性脂肪を下げる⇒心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの動脈硬化の病気を防ぐ。
 - 糖尿病や認知症、アレルギー性疾患を改善する。
 - 血圧を下げる。
 - 眼の網膜の機能を改善する。ドライアイを改善する。
- オメガ3の健康効果の理由; 全身にある約37兆個の細胞を取り囲む膜(細胞膜)にオメガ3が入り込み、細胞膜を柔らかくする⇒血管の細胞も赤血球も、脳の神経細胞も柔らかくし、詰まりにくくなります。

オメガ3の美肌効果

- 肌の乾燥を防ぎ、肌を潤す(肌の水分含有量を上げる)。しわやたるみを防ぐ。肌荒れを改善する。
- 私たちの体の中にオメガ3が入ると、皮膚の底の細胞が活性化されて、どんどん新しい細胞を作っていきます。そして皮膚の代謝の回転が正常に戻ると言われています。

不足しがちなオメガ3を毎日、摂りましょう

- オメガ3のサプリメントの効果は薄い(健康効果に対する明確な根拠がない)という報告が多いので、サプリメントではなく、お食事で摂りましょう。
- オメガ3は高温で酸化しやすいため、揚げもの・炒めものは✖、**青魚は生で◎**
- アマニ油やえごま油なら、毎日、スプーン小さじ1~2杯をそのまま飲んだり、ヨーグルトやサラダにかけたり、牛乳やコーヒー、お茶などに入れて飲みましょう。

