

# オメガ3

健康にいいと注目されているオメガ3。油を構成する脂肪酸のひとつです。正しい知識をもって適切にとりましょう。

## オメガ3のきほん

### オメガ3とは

体内で作れない必須脂肪酸のひとつ。オメガ3の代表は、「EPA」(エイコサペンタエン酸)や「DHA」(ドコサヘキサエン酸)、「 $\alpha$ -リノレン酸」など。

脂肪酸はほかに、オメガ6、オメガ9、飽和脂肪酸があり、油の性質は多く含む脂肪酸で決まる。

### オメガ3を多く含む食品

青魚や旬の魚の油、エゴマ油、アマニ油、くるみ、チアシードなど。



### オメガ3の健康効果

オメガ3は体を作る細胞膜の材料になり、新陳代謝をスムーズにしたり、血管をしなやかにして血流をよくしたり、脳機能を活性化する。また、ホルモンに似た物質の材料にもなり、血液をサラサラにしたり、炎症を抑えて免疫機能を正常化する。

- 肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病を改善する。
- 血栓(血のかたまり)を防ぎ、動脈硬化を防ぐ。
- 記憶力や集中力を高める、うつを予防・改善する。
- 皮膚炎や花粉症などのアレルギーを改善する。
- 肌荒れや冷えを予防・改善する。

### オメガ3はどれくらいとればいい?

男性2.0~2.4g/日、女性1.6~2.0g/日\*が目安。  
オメガ3:オメガ6=1:4のバランスで

現代人はオメガ3が不足している。ただし、単に摂取量を増やすだけではダメ。オメガ3と正反対の働きをする必須脂肪酸のオメガ6をとりすぎており、これを減らさないと健康効果は得られない。

オメガ3とオメガ6の摂取バランスは1対4が適切。ほとんどの人はこれが1対10~50ぐらい。

#### オメガ3をUP!

##### 魚を食べる

- サンマ
- マグロ・トロ
- アジ
- サバ

##### オメガ3の油をとる

- エゴマ油 (小さじ1)
- アマニ油 (小さじ1)

#### オメガ6をDOWN!

##### サラダ油や加工品を減らす

オメガ6は大豆油やペニバナ油、コーン油などのサラダ油に多く、たいていの加工品にも使われている。

- 大豆油
- コーン油
- サラダ油



\*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版) 18~69歳の目安

### オメガ3を効果的にとるコツは?

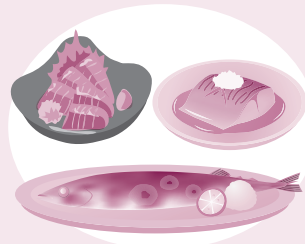
オメガ3は熱・光・空気に弱い。  
劣化させず、いい状態で毎日とる

オメガ3は、揚げものや炒めものなどの高温調理をすると劣化する。魚は刺身か、焼き魚、煮魚で。エゴマ油やアマニ油はお好みのものを、そのまま料理にかけたり、タレなどに入れるとよい。

油の保管は冷蔵庫などの冷暗所で。開封後は酸化しやすいため、1~2カ月を目安に早めに使い切る。

#### 魚を食べるときは

刺身や焼き魚、煮魚で。缶詰を使うときは汁も使う



#### エゴマ油やアマニ油は

そのまま料理にかけたり、タレやドレッシングに入れるとよい



#### 高温調理をするときは

オメガ9の脂肪酸が多い、オリーブ油や菜種油がおすすめ。