



# 問屋町 第31号



## まご 健やかLetter

発行日：2019年1月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

問屋町健やかLetterは、本年も皆さんの健康に役立つ情報をお届けしてまいりますので、ご愛読よろしくお願いたします。

今回は、私たちの食事に使われる様々なアブラの中で、今最も皆さんに食べてほしいアブラをご紹介します。



### スプーン1杯でカラダが激変!?

### 食べるアブラの新常識



毎日の食卓に欠かせないアブラ。中でも、今私たちに最も必要なのが、魚油やえごま油などの「オメガ3脂肪酸」と呼ばれるアブラです。

その昔日本人は魚でオメガ3を十分に摂っていたのですが、食の欧米化もあり、近年は摂取量が減少。実はそのことが、心筋梗塞などの病気のリスクにつながるということが、研究でわかってきました。

### 食べるアブラ 2つの新常識

- ① 「オメガ6脂肪酸」「オメガ3脂肪酸」は、食品からでないと摂取できない「必須脂肪酸」。理想の摂取比率は2：1ですが、魚を食べる機会が減った現在、日本人はオメガ3が不足しており、心疾患のリスクが増しています。
- ② オメガ3を効率的に摂るには、えごま油やアマニ油などを1日小さじ1杯（4g）食べるのがおすすめ。食べ過ぎと保存方法には注意しましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 今食べたいアブラ「オメガ3脂肪酸」

アブラは、様々な種類の脂肪酸がブレンドされていて、どの種類の脂肪酸が多いかで4つのグループに分けられます。特に、「オメガ6脂肪酸」と「オメガ3脂肪酸」は体内で作ることができないため、食品から摂取する必要がある「必須脂肪酸」と呼ばれる大事な栄養素です。

ところが、現代の日本人は、魚を食べる機会が昔に比べて減ったため、オメガ3だけが極端に摂取比率が少ないというバランスが悪い状態です。

### アブラの4つグループ

<b>バター</b> <b>牛肉</b> <b>ココナツオイル</b> <b>パームオイル</b>  <b>飽和脂肪酸</b>	<b>オリーブオイル</b> <b>なたね油</b> <b>アーモンドオイル</b> <b>米油</b>  <b>オメガ9脂肪酸</b>	<b>サラダ油</b> <b>コーン油</b> <b>大豆油</b> <b>ごま油</b>  <b>オメガ6脂肪酸</b>	<b>えごま油</b> <b>亜麻仁油</b> <b>魚油</b> <b>アザラシ油</b>  <b>オメガ3脂肪酸</b>
--	--	---	--

↑ 体内で作られる (オメガ9脂肪酸)

↑ 体内で作られない (オメガ6脂肪酸, オメガ3脂肪酸)

## バランスが大事！オメガ6&オメガ3

 <p><b>オメガ6</b> 血液を固めます。 体内の炎症を促進します。</p> <p><b>推奨される比率</b> <b>日本人の現状</b></p>	 <p><b>オメガ3</b> 血液を固まりにくくします。 体内の炎症を抑えます。</p> <p><b>2 : 1</b> <b>5 : 1</b></p>
--	---

オメガ6とオメガ3は、体内で対抗するように働きます。このバランスが崩れると、血が固まりやすくなり心筋梗塞などのリスクが高まったり、逆にサラサラになりすぎて、出血が止まらなくなったりします。

なお、オメガ3は中性脂肪の

合成を抑える効果や、代謝を上げる効果が近年期待されています。

## オメガ3の上手な食べ方



魚をそんなに多く食べられないという人には、**えごま油**や**アマニ油**などを**1日小さじ1杯**(4g) 摂ることをおすすめします。  
無味無臭のものが多く、普段の料理にかけて違和感なく食べられます。

### オメガ3取扱説明書

**1日小さじ1杯まで**  
油は高カロリーなので、摂り過ぎ厳禁。油には満腹感を持続させる効果もあります。

### 光と熱に弱い

酸化しやすく、加熱調理には向きません。冷蔵庫などの冷暗所で保管し、開封後は1ヶ月を目安に早めに使い切りましょう。