

脳機能活性化など期待

麻布大学生命・環境科学部教授

守口徹氏



私たちが生活で使っている油は、体内でエネルギーになる飽和脂肪酸や一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けることができる。そのうち、多価不飽和脂肪酸は、体内で作れないので必須脂肪酸と呼ばれている。

今、話題のエゴマやアマニは、主に α リノレン酸を含んでおりオメガ3系油と呼ばれ、リノール酸を含む大豆やトウモロコシなどのサラダ油は、オメガ6系油という。 α リノレン酸は体内で代謝されると魚に多く含まれるDHAになる。DHAは、①脳機能の活性化②視力の向上③アレルギーの改善などさまざまな効果が期待される。

一方、リノール酸の作用は α リノレン酸と相反しているが、その代謝酵素は、 α リノレン酸と同じため、摂取量の多い油の代謝が優位となる。リノール酸は、菓子や加工食品など「見えない油」として過剰に摂取する傾向にあり、オメガ3系油の効果を弱めてしまう。つまり、オメガ3系と6系の摂取バランスが重要となるが、今のところ、小さじ1杯程度のオメガ3系油を料理に取り入れて毎日こつこつと摂取するのが良い。