

いま中高年に最も必要な
オメガ3系オイルとは？

一生若くいられる 油の摂り方

脂質の中でも積極的に摂取すべきといわれるオメガ3系脂肪酸。オメガ3系の不足は、様々な健康リスクにつながる。脂質とオメガ3系の知識、さらに注目の熱に強いオメガ3系、グリーンナッツオイルの調理法をたっぷり紹介する！

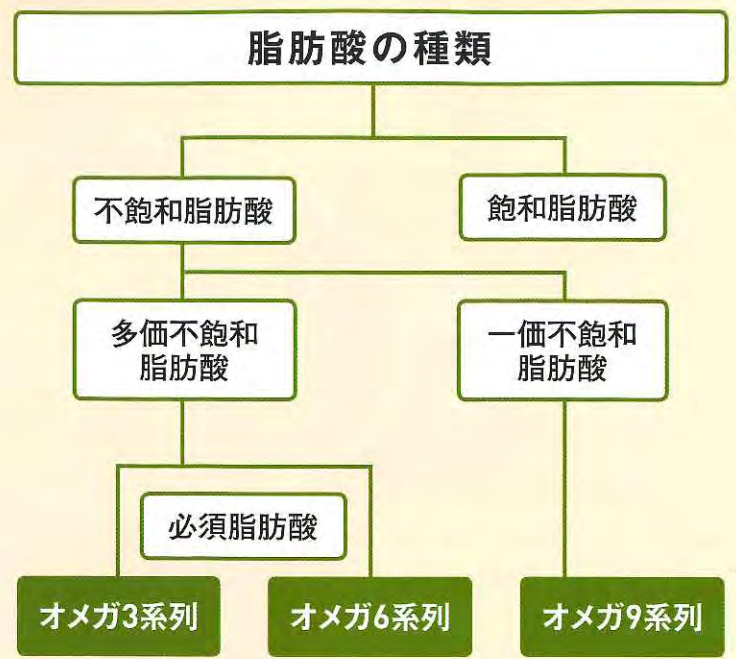


今、注目が集まる
「グリーンナッツオイル」
とは!?

ペルー原産のインカグリーンナッツを搾って作る油。エゴマ油や亜麻仁油とならんで「オメガ3系脂肪酸」を豊富に含む。これまでのオメガ3系オイルとは違い、比較的熱に強いという特徴を持ち、注目されている。



麻布大学 生命・環境科学部
食品生命科学科教授
守口 徹さん
1982年 横浜市立大学を卒業後、製薬会社の薬理部門に勤務。国立がんセンター研究所、東京大学薬学部にて研究出向の後、同大学で博士号を取得し、97年、米国立衛生研究所 (NIH) で脂肪酸と脳機能に関して研究。2008年より麻布大学 生命・環境科学部教授。日本脂質栄養学会副理事長、国際脂質脂肪酸学会理事。



脂肪酸は大きく、常温で液体の「不飽和脂肪酸」(植物油や魚介類の油など)と常温で固体の「飽和脂肪酸」(肉類の脂やバターなど)に分類される。さらに不飽和脂肪酸は、体内で作れない「多価不飽和脂肪酸」と体内で作れる「一価不飽和脂肪酸」に分かれる。

オメガ3欠乏の健康リスク

認知機能の低下
摂取量が少なく脳機能の低下につながる。認知症の発症や症状を早めるとの見解もある。

情緒不安定
気分障害やうつを発症しやすい。オメガ3系摂取量により発症率に差があるという統計も。

ドライアイ、乾燥肌
目が乾きやすくなる。オメガ3系は体の細胞膜を構成しているため、肌の代謝にも関係。

アレルギー(花粉症など)
抗炎症効果を持つEPAも、オメガ3系の仲間。そのため各種アレルギーを抑制する。

頭痛
片頭痛は頭の血管が拡張することで発症。その血管を柔軟にするオメガ3系の不足が一因。

2

オメガ6系を オメガ3系に 置き換える



オメガ6系は日常の食事で摂取しやすい。逆にオメガ3系は含まれる油や食材の種類が乏しいので、毎日の食事で意識して、6系から3系の油に置き換えよう！



油の摂り方 これが正解!

1

理想の 摂取バランスは

4:1

オメガ6系 オメガ3系

「グリーンナッツオイルも属す
『オメガ3系脂肪酸』とは?」

油が健康に与える影響を、麻布大学の守口徹教授に尋ねた。

「栄養素のうち脂質からは生体調節を促す成分が得られます。ですが過剰摂取は健康を害します。油の種類と摂取量が重要。特に意識して摂取すべきなのがオメガ3系脂肪酸です。」

右は脂肪酸を細分化した図。オメガ3系は多価不飽和脂肪酸に属する。「飽和脂肪酸は体内でエネルギー源に変わり、余った分は体脂肪として蓄積されます。また、血圧上昇を抑制するオメガ9系も余剰分は体脂肪になるので摂取量に注意。必須脂肪酸のオメガ6系は、摂り過ぎるとアレルギーやがんの発症率を高める。一方オメガ3系は体内でEPAやDHAとなり、血中の中性脂肪を減少させたり、認知機能の低下や高血圧の予防にもなります。」

それでは、日常で効率よくオメガ3系を摂取するにはどうしたらいいのか「直接摂取するか、料理の油をオメガ3系へ置き換えるといいですね。できれば1日の摂取量を4(オメガ6系)・1(オメガ3系)にしたいですね。」

オメガ3系は熱に弱く加熱調理には向かない。だが、次ページから紹介するグリーンナッツオイルは熱に強いので、毎日の料理にぜひ試して欲しい。

オメガ6系

こちら必須脂肪酸。リノール酸、アラキドン酸など。使用頻度が高いサラダ油のほか動物の脂にも含まれる成分なので、一般的な食事では過剰摂取気味になる。

オメガ9系

オレイン酸を主とする一価不飽和脂肪酸。体内でエネルギー源に変換される。代表的な油がオリーブオイルで、そのほかに菜種油や米油に多く含まれている。

オメガ3系

体内で合成できない必須脂肪酸のひとつ。体内でα-リノレン酸がEPAやDHAに変わる。グリーンナッツオイルのほか亜麻仁油やエゴマ油、魚類に多く含まれる。



※EPAはエイコサペンタエン酸。DHAはドコサヘキサエン酸。ともに食後の血中中性脂肪を抑える効果などがある。