



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できていて、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。



バランスが大事！オメガ6&オメガ3



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いため、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。