

はあもにい

No.280

2019年

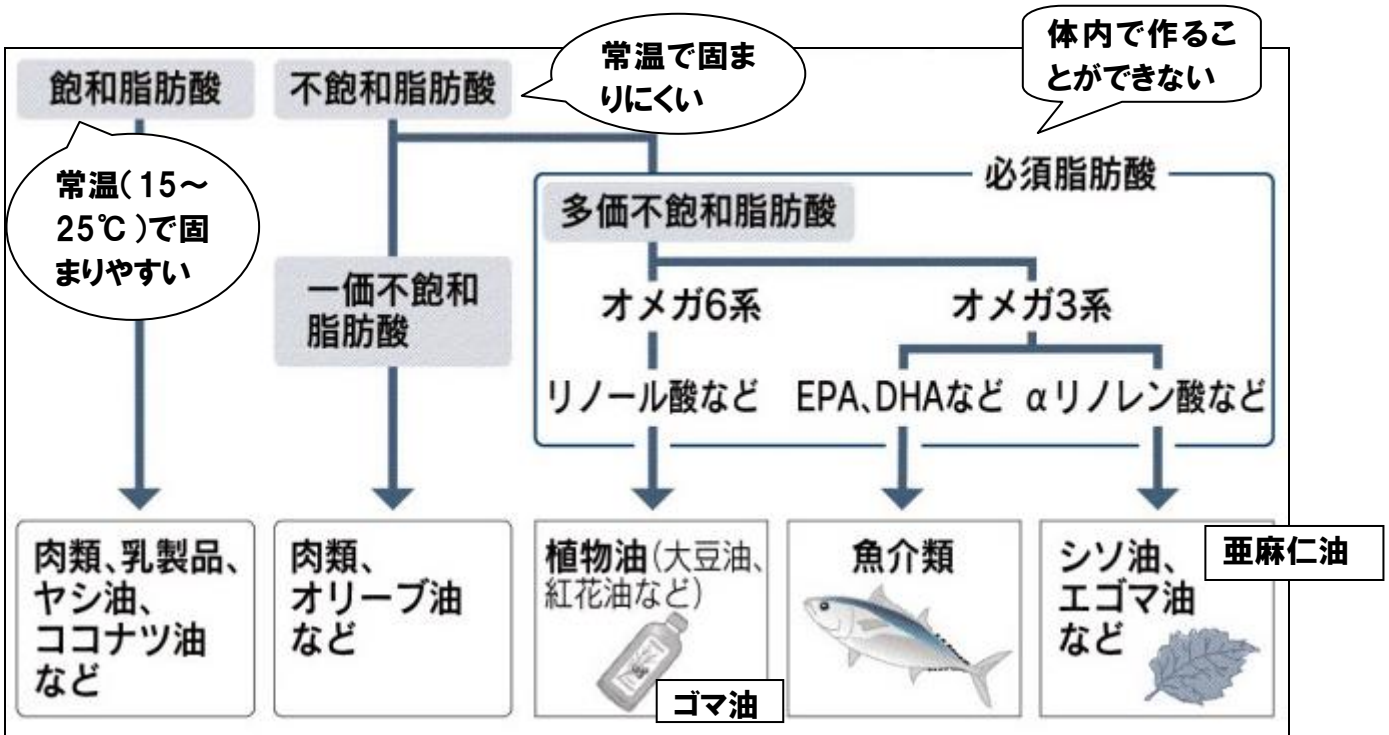
5月号

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

健康と油

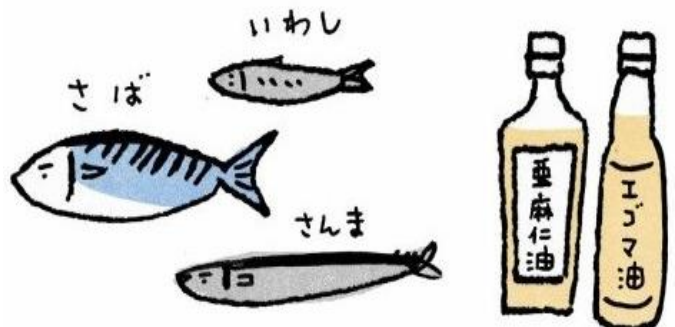
油や脂肪はエネルギーの源ですが、取り過ぎると肥満や病気につながるイメージが強く、控える人も多いと思います。しかし近年では、動脈硬化を予防する役割などがわかっています。さらに身体を作る成分となり、一定量の摂取が必要なため、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では脂質全体の上限が30歳以上は従来のエネルギー比25%から30%へ引き上げられました。また最近ではエゴマ油、亜麻仁油が話題になりました。

脂肪酸の種類と多く含む主な食品や油



脂肪酸は上図のように分類されます。このうち飽和脂肪酸と一価不飽和脂肪酸は、人間や動物が体内で作ることができます。肉類や乳製品に含まれる動物性の脂肪に多く、主にエネルギー源に使われます。一方で、体内で作ることができず、食物から取る必要があるのが必須脂肪酸です。多価不飽和脂肪酸と呼ばれるオメガ6系脂肪酸やオメガ3系脂肪酸があります。

オメガ3系脂肪酸の多い食品→



必須脂肪酸に期待される働きと不足による症状

	脂肪酸	期待される働き	不足による症状
オメガ6系脂肪酸	リノール酸	血液中のコレステロールを低下させる 動脈硬化を予防	皮膚の乾燥、 脱毛など
オメガ3系脂肪酸	α -リノレン酸	高血圧、心疾患、がんを予防 アレルギー疾患を予防	免疫不全、血栓形成、 血小板減少
	エイコサペンタエン酸 (EPA)	中性脂肪を低下させる 高脂血症、高血圧、虚血性心疾患などを予防	～小児では～ 成長障害、 脳の発達障害
	ドコサヘキサエン酸 (DHA)	抗血栓作用、血流改善	

必須脂肪酸には、上表のような期待される働きがあります。しかし摂りすぎは高血圧や肝障害やアレルギーの原因になるため注意が必要です。

オメガ6系はゴマ油やサラダ油に多く含まれるため不足することはめったにありませんが、日本人の食生活ではオメガ3系は不足しがちだと言われています。

食事からのオメガ3系脂肪酸の摂り方

厚生労働省の食事摂取基準では、オメガ6系とオメガ3系の両方を合わせて摂取すると心筋梗塞のリスクを低下させるという紹介をしています。オメガ6系とオメガ3系のバランスが重要で、4対1程度の比率が望ましいとされています。オメガ3系脂肪酸の摂取は、1日に男性 2.1～2.4g、女性 1.6～2.0g（共に30歳以上）を目標量としています。またオメガ3系のうちEPA+DHAで1日1g以上が望ましいとしています。オメガ3系脂肪酸は、さば1切れ（さば缶詰も可）80gで1.2g、いわしは一尾可食部65gで2g摂取できます。これらの食事を取り入れている人であれば必須脂肪酸の欠乏症がでることはありません。1日3食、主菜と副菜を整えて食べ、1日1回は魚を食べると良いでしょう。



話題のエゴマ油、亜麻仁油とは？

健康番組などで紹介されているエゴマ油と亜麻仁油は、どちらもオメガ3系脂肪酸の α -リノレン酸を多く含みます。エゴマ油はエゴマの種から搾った油で、亜麻仁油は亜麻という植物の種から採れる油です。多くの製品は食物繊維やポリフェノールが含まれていますが、販売会社ごとに成分や産地や抽出方法や含有量が異なります。共通点としては、光や熱に弱く加熱調理に向いていません。保管は冷暗所、開封後は1カ月を目安に使い切る事です。無味無臭の製品が多くサラダにかけたりや和え物に使いやすいですが、摂りすぎに注意しましょう（1日小さじ1杯（5cc）が目安）。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会報告書」、一般社団法人Jミルク「ミルク解体新書第6回・脂肪酸学」、NHK ガッテン