

カラダづくりの
第1歩!

基礎健康力を強くする!

アブラの話

健康を考えるとアブラは控えたほうがいいと考えますよね。

しかし、アブラ=脂質は必ず摂らなければならない3大栄養素のひとつ。

脂質をバランス良く摂る必要があります。基礎健康力を強くするアブラの知識を深めましょう。

カラダにいいアブラ・悪いアブラ



カラダにいいアブラ 

「オメガ3系脂肪酸」って何?

最近よく聞く「オメガ〇系の油」。これは不飽和脂肪酸を特徴の違いから分類し、基本的に3系、6系、9系に分けられます。3系と6系は相反する作用があり、例えば3系は細胞膜を柔軟にし、6系は固くします。一方に偏らずバランスよく摂ることが大事です。しかし、世の中には6系を含む油が多く、バランスが崩れているのが事実。そのため、オメガ3系の油が「体にいい」と注目されています。ちなみに、9系は中立的な立場。6系の代用として使用するのも手です。

不飽和脂肪酸の種類と働き

分類	脂肪酸	多く含まれる食品
オメガ3系	α-リノレン酸	えごま油・しそ油
オメガ3系	EPA	魚 
オメガ3系	DHA	魚
オメガ6系	リノール酸	ごま油・大豆油・紅花油
オメガ6系	アラキドン酸	サザエ・卵白・レバー
オメガ9系	オレイン酸	オリーブ油・サラダ油・なたね油



カラダに悪いアブラ

「トランス脂肪酸」って何?

不飽和脂肪酸には2種類あり、天然の油に多い「シス型」と、加工された人工油脂に多い「トランス型」があります。「常温では液体である油脂を化学処理によって固体に」「消費期限をのばす為、酸化しにくい性質にする」などの加工をした不飽和脂肪酸は、トランス脂肪酸が多量に発生します。心臓病や糖尿病のリスクを高めるといわれており、米国ではすでに食品への使用が全面禁止に。パンやケーキなどには欠かせないので、無自覚に摂取している可能性もあります。

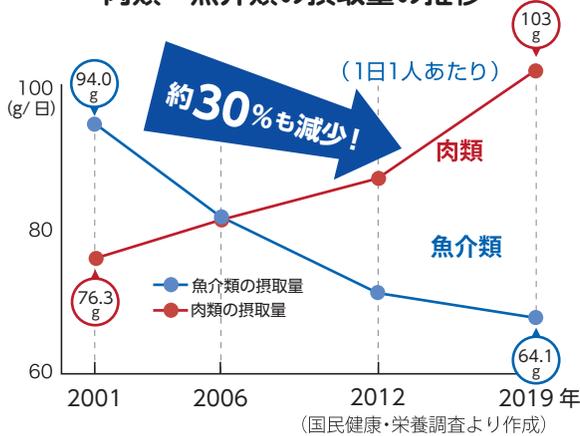
トランス脂肪酸の含有量 (食品 100g 中の平均値)

食品名	平均値 (g)
ショートニング	13.574 
マーガリン	8.057
乳製品 (クリーム)	3.017
バター	1.951
ビスケット類	1.795
コーン系スナック菓子	1.715



カラダにいいアブラを摂りいれよう！

肉類・魚介類の摂取量の推移



DHA/EPA
摂取のため

「魚を週3目標に」



食事の西洋化が進み、魚を以前ほど食べなくなったことから、オメガ3系の摂取量が減少傾向にあります。それが直接的な原因か断言できませんが、最近の日本人は生活習慣病が増えており健康に様々な悪影響が与えている可能性があるのです。

魚にはオメガ3系である「DHA」「EPA」が豊富に含まれています。これらが体内に取り込まれると、さまざまなプラスの効果を生んでくれるのです。そのためにはまずは、週3回を目標に「魚食」を心がけましょう。



日本人は肉に偏った食生活に



「魚を週3」で最強の基礎健康力に！

缶詰はフタを開けたらすぐに食べられる手軽さが大きなメリット！しかも通常ならあまり日持ちがしない魚も、缶詰なら何年も保存でき、いつでも好きな時に食べられます。ただし、油漬けタイプの缶詰はその油によってオメガ6系の油を摂りすぎてしまう可能性があるため、水煮タイプのほうがおススメです。

水煮タイプで！



サプリメントで手軽に！



「週3で魚」が目標ですが、どうしても難しい場合はサプリメントで補うのも一つの手です。サプリメントなら、余計な油を気にすることもなく、DHA・EPAの栄養を手軽に補えます。



缶詰で
手間いらず



サプリメントで
手軽に

魚を食べた方が体にいいと分かっていても、面倒で敬遠してしまう人も多いかと思えます。しかし！アタマのいい人は効率よく摂取できる方法を知っているのです。



アタマがいい人は始めている！
効率よく摂取する方法

