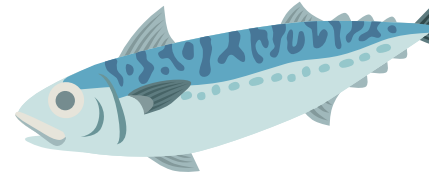




健康に役立つ


魚の油



植物油や肉の脂、世の中にはさまざまな油が存在しますが、昔から健康に良いと言われているのが魚の油です。では、魚の油はどのような健康効果をもたらすのでしょうか？



〔不飽和脂肪酸の種類〕

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

青魚の油に多く含まれるDHAやEPAは、オメガ3系脂肪酸と呼ばれています。油（脂質）は脂肪酸で構成されており、この脂肪酸のうち不飽和脂肪酸を特徴の違いからそれぞれオメガ3系・オメガ6系・オメガ9系の3つに種類分けした呼び方です。特徴としては、オメガ3系脂肪酸は細胞膜を柔らかくする働きがあります。

青魚の油
『オメガ3系脂肪酸』って
どんなもの？

EPAの働き

EPAには血液中の血小板の凝集を抑制し、血栓を溶解させ、血管を拡張させる作用があることがわかっています。さらに、血中の中性脂肪濃度が高くなるのを抑制し、血管の中を血液がスムーズに流れるようにすることで、動脈硬化や高血圧といった生活習慣病を予防します。

DHAの働き

DHAは脳をはじめとする神経組織に非常に多く含まれ、脳や神経組織の発育や機能維持に重要な役割を果たしています。人間の脳はその約65%が脂質でできているので、脳が必要とする油を摂ることは正常な脳の働きには欠かせません。脳内の脂肪酸のバランスが崩れると、気分の落ち込みや記憶力・集中力の衰えなどにつながります。他に、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす作用などもあります。



サプリメントを
上手に利用しましょう。

週3回の魚食 缶詰でもOK

このように、青魚の油に多く含まれるDHAやEPAは健康に良い効果をもたらします。しかし、食事の西洋化が進み以前ほど魚を食べなくなったことから、オメガ3系脂肪酸の摂取量は減少傾向にあるそうです。

まずは目標としては、週3回を目安に魚食を心がけましょう。料理が大変という人は、調理済みで手軽に利用できる魚の缶詰がおすすめです。魚の持つ栄養素が丸ごととれますよ。ただし、油漬タイプではなく水煮タイプのものを選びましょう。また、それでも週3回も魚を食べるのは難しいという人は、サプリメントを上手に利用しましょう。