



# すえなが食新聞 vol.9



みなさん、「体によいアブラ」をご存知ですか？

「アブラ」と聞くと、「健康に悪い」「太る」というイメージが強いと思いますが、私たち人間にとって「生きる上で欠かせないアブラ」があります。

それが、「必須脂肪酸」と呼ばれる「**オメガ3脂肪酸**」と「**オメガ6脂肪酸**」です。

どちらも体の材料となる大切なアブラで、「**オメガ3脂肪酸:オメガ6脂肪酸=1:2**」の比率で摂取することがとても重要です。

ところが、近年、食事の欧米化が進み、魚の摂取量が減少している日本人では、この比率がなんと、「**1:10**」になっているとも言われています。

もし、このまま、「1:2」の比率を超えた状態が続くと、**動脈硬化**を招き、**心筋梗塞**や**脳梗塞**などを引き起こす危険性があります。



## オメガ3脂肪酸って？

体の細胞の材料になっています。オメガ3脂肪酸を十分にとっていると、全身の細胞の働きが良くなり、血液がサラサラになります。イワシ、サンマ、サバ、サケ、エゴマ油、アマニ油などに多く含まれています。



## オメガ6脂肪酸って？

血液を固める働きがあり、怪我をした時に、血を止めるのに役立っています。サラダ油、牛肉・豚肉・鶏肉の油などに多く含まれています。



## ポイント オメガ3脂肪酸を食べよう！！

### ① 2日に1回は、魚料理を食べましょう。

特に、オメガ3脂肪酸が多く含まれている、青魚やサケを積極的に食べるようにしましょう。

青魚は、認知症予防にも効果的です。

### ② エゴマ油、アマニ油を1日小さじ1杯食べるようにしましょう。

最近、スーパーでよく見かけるようになったエゴマ油やアマニ油は、無味無臭の物が多いので、普段の料理にかけて、違和感なく食べることができます。

ただ、酸化しやすい油のため、加熱料理には向いていません。

ドレッシングとして食べることをおすすめします。

しかし、「体に良いアブラ」と言っても、高カロリーです。

必要以上の摂取は、体重増加を招いてしまうので、

**必ず1日小さじ1杯までにしましょう。**

### ③ 油を使用した料理は、1日2品までに。

健康を維持するためや、オメガ6脂肪酸の摂取量を控えるため、油を使用した料理は、1日2品までを目安に食べるようにしましょう。



※資料提供 菊名記念病院、ガッテン、あさイチ



すえなが歯科医院

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

URL <http://www.suenaga-dc.jp>