

# 脂肪酸の分類(1)

## 脂肪酸

### ①飽和脂肪酸

- ・常温で固まりやすく固体
- ・動物性脂肪など



### 一価不飽和脂肪酸

### オメガ9

オレイン酸の成分を含むもの

熱にも強く、安定性が高い



### ②不飽和脂肪酸

- ・常温で固まりにくく液体
- ・植物油の主成分など

### 多価不飽和脂肪酸

### オメガ6

リノール酸の成分を含むもの

オメガ3より安定性が高い



コーン油  
ひまわり油  
大豆油  
ゴマ油  
ペニバナ油

### オメガ3

DHA、EPA、 $\alpha$ リノレン酸の成分を含むもの

とても不安定で酸化しやすい

魚油  
亜麻仁油  
エゴマ油



「必須脂肪酸」である  
この2つは、外部から  
摂取するしかありません!

オメガ3とオメガ6は  
体内で作る事ができない!

血液を固める! オメガ6脂肪酸

血液をサラサラに! オメガ3脂肪酸

# 脂肪酸の分類(2)



体の中で作り出すことができるアブラ

食物から摂る必要があるアブラ

## 血液をサラサラに！オメガ3脂肪酸

イワシやサンマ、サバなど身近な青魚や、サケ、くるみ、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などに多いオメガ3脂肪酸。私たちの体は、数十兆もの細胞でできています。その1つ1つの細胞の材料になっているのが、オメガ3脂肪酸。しかもオメガ3には細胞をしなやかにする働きがあります。なので、オメガ3を十分にとっていると、全身の細胞の働きがよくなり、血液がサラサラになるのです！

## 血液を固める！オメガ6脂肪酸

炒め物や揚げ物に使うサラダ油、鶏肉、豚肉、牛肉のアブラに多く含まれているオメガ6脂肪酸。オメガ6脂肪酸も細胞の材料として使われていますが、体の中ではオメガ3脂肪酸と反対の働きをしています。オメガ6には、血液を固める働きがあり、ケガをしたときに、血を止めるのに役立っています。しかし、オメガ6が体内で過剰になると、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を引き起こす可能性があります。

## オメガ3脂肪酸の1日の摂取量

オメガ3を1日1000mg摂取するには...



まぐろ赤身お刺身40切れ以上



イワシの焼き魚1匹

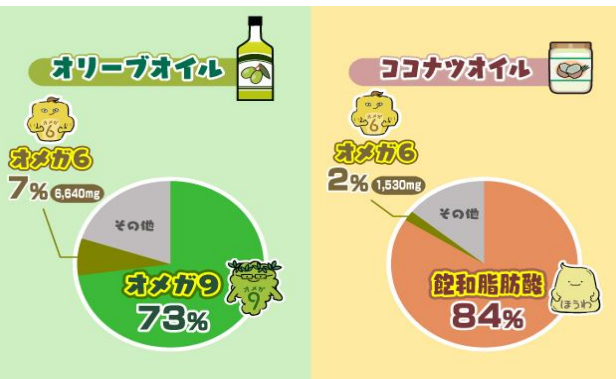
毎日食べなければなりません。



**厚生労働省**  
**オメガ3 (EPA・DHA)**  
**1日1,000mg以上**  
**を推奨**  
 (18歳以上)

理想の**1:2**を目指すには...  
 • 2日に1食は魚  
 • オメガ3が多い食品を**毎日**食べる

オメガ3が多い食品				オメガ6が多い食品			
可食部100gあたり				可食部100gあたり			
サバ	サンマ	マグロ(トロ)	サーモン	牛肉(カルビ)	豚肉(ばち)	鶏肉(生も)	ソーセージ
2,120mg	3,780mg	6,810mg	1,590mg	1,070mg	3,320mg	2,660mg	3,380mg
イワシ	うなぎ	カキ	ムール貝	卵	バター	アホカド	マヨネーズ
2,100mg	2,420mg	290mg	280mg	1,490mg	1,860mg	2,030mg	23,080mg
イクラ	たらこ	鶏肝	くるみ	カレーパン	ホstatトカス	ドーナツ	シュークリーム
4,700mg	1,190mg	7,680mg	8,960mg	2,190mg	12,010mg	5,700mg	930mg
エゴマ油	アマニ油	しそ油	竹の子酢漬け	大豆油	コーン油	ごま油	米油
68,310mg	66,630mg	60,000mg	48,600mg	49,670mg	50,820mg	40,880mg	32,110mg



みぞイチ杯 在詔選手権 結果まとめ

みぞ煮部門	水煮部門	その他
サバ 2,786mg	サバ 2,633mg	ツナオイル漬け 40mg
イワシ 2,523mg	イワシ 4,073mg	ツナオイル 149mg
サンマ 2,200mg	サンマ 3,142mg	サバアブラ漬け 4,268mg
		オイルサーディン 1,762mg

オメガ3脂肪酸に含まれるDHAやEPAには、**悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働き**があります。**血液サラサラ効果もある**ので、そのサラサラ血液に乗って全身に栄養や酸素が行き渡ると、代謝を促進してくれる上に脂肪の燃焼も良くなる、という効果です。

太った人の脂肪が分厚い箇所(お腹、おしり)などは冷えています。これは血流が悪いために、その部分が冷えています。しかし血流が改善されることで、それまで冷たかった部分が温かくなり、脂肪燃焼が促進されます。

結局は、病気だけでなくダイエットも血液が絡んでいます。血液が汚れたり、血流が滞ることで痩せにくい体質になってしまうのです。

## オメガ3脂肪酸の効果・効能

### 1. 高血圧、動脈硬化、脳卒中を予防する

オメガ3には**血液をサラサラ**にする効果があります。血液がサラサラと血管内をスムーズに流れると、心臓から送り出す血液は圧力を高める必要がなくなります。その結果高血圧を予防することができます。また**血流改善により血管内の不純物が流され、動脈硬化を防い**でくれます。同じように血管内が詰まる脳卒中の予防にも効果があります。

### 2. 認知症を予防する

オメガ3の中のDHA、EPAは**脳の電気信号シナプスを柔軟にする**役割があるため、摂取することによって**記憶力や集中力を向上させる働き**があります。このことから認知症予防に効果があるという研究結果も出ています。ただし、喫煙や肥満、運動不足などのマイナス要因があればあるほど、この有利性は失われることも最新の研究ではわかっています。

### 3. うつ病を予防する

魚の消費量が多い国ほどうつ病は少ない傾向にあるのですが、オメガ3には**抑うつ症状を緩和するセロトニンの効果を高める作用**があるといわれています。また、うつ病の人の血液にはアラキドン酸と呼ばれる成分が多いのですが、DHAやEPAを摂取するとアラキドン酸を低い値に抑えることができます。まだまだ研究段階ではありますが、うつ病の効果的な治療方法としてオメガ3が注目されています。

### 4. ダイエット効果

オメガ3の血液サラサラ効果で体の隅々まで血流がいきわたると**代謝はアップ**します。中性脂肪やコレステロールを下げる作用も相まって、効率的に脂肪を燃焼しやすくなるのです。

### 5. アンチエイジング効果

オメガ3は**髪の毛や爪、皮膚の角質や粘膜を強くする作用**があります。結果、肌荒れなどが改善し美肌効果が生まれます。さらに代謝がアップすることによって新陳代謝が活発になり、スムーズなターンオーバーを促して若々しい肌が作られます。