

「オメガ3 脂肪酸はなぜ必要？」

ダイエットや美容にオメガ3脂肪酸が良いと言われます。脂質の取り過ぎは高カロリーにつながりますが、同じ脂質でも積極的な摂取が進められているオメガ3脂肪酸の必要性についてみていきましょう。

オメガ3脂肪酸の必要性

◆体内では作られない必須脂肪酸

人の体内で合成できないのがリノール酸（オメガ6）と、αリノレン酸（オメガ3）です。リノール酸は、紅花油（サフラワー油）、大豆油、コーン油、ごま油などに多く日頃から摂取がしやすい油です。一方でαリノレン酸は、しそ油や、えごま油に多く、αリノレン酸は代謝されると魚の油DHA、EPAになります。

◆オメガ6脂肪酸と相反する働きのためバランスが大切

最近の研究では、オメガ3とオメガ6はお互いに正反対の役割を担っていることがわかってきました。例えばオメガ6は白血球を活性化して病原菌などと戦う働きをしますが、オメガ3は逆に白血球の働きを抑制、炎症を抑えることがわかっています。オメガ6はが多すぎてしまわないように、オメガ3とオメガ6の摂取バランスが大切です。

一日の目安量

オメガ3：オメガ6 = 1：4のバランスがよいと言われていました。しかし、疫学調査などにおいて、オメガ6系脂肪酸の摂取量に影響されず、酵素を奪い合うこともなく、オメガ3脂肪酸の独自の生理作用が示されたため、オメガ3系脂肪酸の摂取基準が設定されるようになりました。

日本人の食事摂取基準（2020年版）

| n-3系脂肪酸目安量（g/日） | | |
|-----------------|--------|------|
| 男性 | 50~64歳 | 2.2g |
| 女性 | 50~64歳 | 1.9g |

| | g | n-3 |
|------|---|------|
| オリーブ | 4 | 0.02 |
| ごま | 4 | 0.01 |
| えごま | 4 | 2.33 |



一日小さじ1杯

普段からよく使う植物油の小さじ1杯分（約4g）のオメガ3脂肪酸量を調べました。

えごま油は小さじ1杯で、2.33gのオメガ3脂肪酸が摂取できます。

これ以外にも、魚料理を食べることもおすすめですが、なかなか魚を食べる機会がない時には、えごま油小さじ1杯を目安とし、サラダやお豆腐など加熱をしないで食べる料理に加えることを習慣にしてみましょう。



普段ドレッシングやマヨネーズをかけて食べるものに、1日1回だけ、えごま油を小さじ1杯かけるだけです。ハーブソルトを軽くふりかけたり、お醤油を少し使い味を整えても美味しく召し上がれます。

αリノレン酸の働き

季節の変わり目のアレルギーや炎症、メンタルの影響は実は脂肪酸の摂取バランスに原因があるのかも知れません。近年の研究でますます注目が高まるαリノレン酸の働きを知り、足りない栄養は補って健康のバランスを整えていきましょう。

1 血流改善、血栓予防効果

αリノレン酸は体内に入るとDHAやEPAに変換されます。DHAやEPAは血液をサラサラにすることで動脈硬化や心筋梗塞を防いだり、脳の働きを高めるなどの効果が期待できます。

2 アレルギーを抑制する効果

アレルギーの原因の一つにリノール酸の過剰摂取があります。αリノレン酸は、リノール酸に対して競合的に働き、アレルギーを抑制する働きが期待できます。

3 老化を予防する効果

細胞膜を構成しているαリノレン酸などのオメガ3系脂肪酸が不足することで、細胞膜がしっかりと構成されず、老化の促進につながります。

4 うつ症状を軽減する効果

健常者とうつ病患者のオメガ3系脂肪酸蓄積量を調べたところ、うつ病患者の方が優位に低かったことが明らかになっています。これにより、αリノレン酸などのオメガ3系脂肪酸はうつ症状の改善に期待されています。

食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分

○αリノレン酸・DHA・EPA

オメガ3系脂肪酸は、血液中の中性脂肪の低下と脂肪酸の合成を抑制する働きがあります。食品ではえごま油、あまに油に多く含まれています。酸化しやすいので、サラダにかけるなど、加熱しないで食べる必要がありますが、難しい場合はサプリメントで毎日摂取するのもおすすめです。

「世界一健康な料理は地中海料理」

健康を維持するためには、脂質を過不足をなくとるだけでなく、脂肪酸のバランスがとても重要です。そこで注目されているのが地中海料理です。世界一健康な料理と言われるのは、一価不飽和脂肪酸のオレイン酸や、魚介類のオメガ3系脂肪酸を自然に摂ることができるからです。オリーブ油を使い、1日1食は主食を魚料理にすると、望ましい脂肪酸摂取比率に近づけることができます。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：成美堂出版 栄養の基本がわかる図解事典、ナツメ社 しっかり学べる栄養学、日本人の食事摂取基準（2020年版）、食品成分データベース

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製