



油と健康

～オメガ3系脂肪酸のすごさ～

私

たちが食品由来で摂る油は大きく分けて動物性と植物性の2つがあります。さらに各々の油で数種類が存在し、体内での働きも違います。以前から注目されている油に「オメガ3系(別名N3系)脂肪酸」というものがあります。なぜ注目されてどのような食品に含まれているかを紹介します。

■不飽和脂肪酸の臨床的知見

魚類に含まれている油は「不飽和脂肪酸(ふほうわしぼうさん)」と呼ばれます。魚類は植物ではありませんが、油の性質上植物性に類似していることから栄養学的には植物性脂肪として扱われます。αリノレン酸、エイコサペンタエン酸(≪EPA)、ドコサヘキサエン酸(≪DHA)はオメガ3系脂肪酸と呼ばれ魚類、特に背青魚に多く含まれています。これらの油は疾患予防や疾患症状の低下などが多くの研究で実証されています。

欧米での研究では、魚を多く摂取した人の方が、ほとんど摂取しない人に比べて、死亡率が低下することが示されています。また日本においては魚介類由来のオメガ3系脂肪酸の摂取量が多いと下行結腸やS状結腸がん罹患のリスクが低下するという報告があります。さらに日本人の妊婦に対して行った研究ではEPAやDHAの摂取量が多い群(一日あたり0.83g)が少ない群(同0.24g)と比較して、アレルギー性鼻炎の罹患率が低いことも明らかになっています。

■不飽和脂肪酸と肥満との関係

これは動物実験での報告ですが、肥満のマウスにEPAやDHAを混ぜた食餌を10週間摂取させたところ、酸素消費量が増加し、体重増加および体脂肪蓄積が抑制、そして肝臓におけるトリグリセライド(≪中性脂肪)や総コレステロールの合成も減少させることも既に報告されています。

■オメガ3系脂肪酸と時間栄養学

EPAやDHAは肥満の改善のほか、体内時計の乱れや炎症反応の改善も明らかになってきています。そしてこの脂肪酸を摂る時間によって違いがあるのかを明らかにする研究では、マウスに4%の魚油を含む果糖過剰食を、朝食(活動開始時間から12時間のみ)と夕食(活動終了時間から12時間のみ)として自由に摂取させながら飼育した後、血液と肝臓にどの程度の脂質が蓄積しているかを調べました。その結果、一日当たりの魚油の摂取量はほぼ同じでしたが、血液中と肝臓中の中性脂肪の量の減少は、朝食摂取群の方が大きかった。またEPAとDHAの血中濃度では、朝食摂取群の方が増加していることも解明されました。このことから、朝の魚油の摂取は血中EPAやDHA濃度を高め、脂質代謝を改善することが明らかになりました。

■まとめ

以上の研究結果から、オメガ3系脂肪酸は朝食や日中の活動時間帯に摂る方が血中

濃度が高く保たれ、脂質代謝の改善につながるということがわかりました。すなわち魚を主菜とした料理や魚を野菜などに混ぜ込んだような料理は朝食ないし昼食に食べるほうが効果的ということのようです。



朝昼のどちらかは魚類、夕は肉類？

オメガ3系脂肪酸の摂取量が年々減少傾向にあり、特にDHAは2005年からの10年間で約2割も国民の摂取量が減少しています。生のイワシやサバを買ってきて調理するのははちよつと・・・という方は、オイルサーデン(イワシの油漬け)やイワシやサバの水煮缶が便利です。



写真Ⓐ：オイルサーデン
写真Ⓑ：さばの水煮缶

骨も軟らかく食べることができまますので是非活用してください。

(担当) 管理栄養士・近藤恭弘