

# 上手に摂り入れよう 体に大切な 「アブラ」

本部保健師 加藤 暁子

保健室  
中建国保の

「アブラ」と聞いて「油っこい食べ物」＝「健康に悪い物」というイメージを持っている人もいるのではないのでしょうか？

たしかに摂りすぎると肥満や生活習慣病を招いてしまいますが、控えすぎるとエネルギー不足で疲れやすくなったり、免疫力が低下するため、健康のために適度な摂取も大切です。

バランスが  
大切です



「アブラ」には  
いろいろな種類と  
働きがある

実は「アブラ」には種類があり、それぞれ効果や注意することが違います。

種類	飽和脂肪酸	オメガ9脂肪酸	オメガ6脂肪酸	オメガ3脂肪酸
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かすエネルギーとして使われる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>悪玉コレステロールを増加させない</li> <li>便秘改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液を固める</li> <li>白血球を活性化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液を固めにくくする</li> <li>炎症を抑える</li> </ul>
注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>摂りすぎると肥満や生活習慣病になりやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>常温で液体</li> <li>飽和脂肪酸より酸化しやすい</li> <li>体内で作り出すことができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>常温で液体</li> <li>善玉コレステロールを下げるため摂り過ぎ注意</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>常温で液体</li> <li>不足すると皮膚炎や集中力低下が起こる</li> <li>摂り過ぎは前立腺がんのリスクを高める</li> </ul>
食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>バター ・ 牛肉</li> <li>ココナッツオイル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリーブオイル</li> <li>菜種油 ・ 米油</li> <li>アーモンドオイル</li> <li>アボカドオイル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーン油 ・ 大豆油</li> <li>ごま油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えごま油</li> <li>亜麻仁油 ・ 魚油</li> </ul>

飽和脂肪酸とオメガ9脂肪酸は、体内で作ることができますが、オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸は体内で作り出すことができないため、「必須脂肪酸」と呼ばれ、食品から摂取する必要があります。

○  
オメガ6 オメガ3  
**2:1**

体にとって必要な「必須脂肪酸」が不足したり、摂り過ぎると、血液が固まりやすくなり心筋梗塞を起こしたり、逆にサラサラになりすぎて血が止まらなくなることがあります。

理想的な比率はオメガ6とオメガ3が2:1。しかし、日本人の現状はおよそ5:1という比率でオメガ6脂肪酸がかなり多くなっています。

理想的な  
バランスは  
オメガ6と  
オメガ3の  
比率が2:1!

不足  
しがちな  
**オメガ3  
脂肪酸を効率  
よく摂り入れる  
には**

オメガ3脂肪酸は、寒いところに住む生物が多く持っていると言われ、動物系では魚(特に青魚)、植物系では、えごま油や亜麻仁油などに多く含まれています。普段からなかなか魚を多く食べられないという人は、鯖缶やイワシ缶などの缶詰めや、えごま油や亜麻仁油を1日小さじ1杯、食事に加えると良いでしょう。



1  
光と熱に  
弱い

オメガ3脂肪酸のアブラは、光と熱に弱く酸化しやすい特徴があります。そのため、揚げ物や炒め物などの加熱調理には向きません。冷蔵庫に保管かそれぞれの商品に書いてある保存方法を参考にして、開封したら1ヵ月を目安に使い切りましょう。



1日の摂取量は小さじ1杯までにしてください。体にいいアブラといっても、高カロリーなので、食べ過ぎてカロリー過多になってしまえば元も子もなくなってしまいます。

えごま油や  
亜麻仁油などの  
注意点

2  
分量は  
小さじ1杯  
まで

いろいろな  
食品を  
偏りなく



健康の維持・増進のためには、様々な働きをする脂肪酸をバランスよくとることが大切です。そのためには、まずは脂質の摂取量を適切な量になるように心がけたうえで、魚を食べる機会を増やし、油料理をする際は植物油にするなどして、肉や乳製品からの動物性脂質ばかりに偏らないようにすることが大切です。

オメガ6脂肪酸 (g/日)			オメガ3脂肪酸 (g/日)		
性別	男性	女性	性別	男性	女性
年齢(歳)	目安量	目安量	年齢(歳)	目安量	目安量
18~29	11	8	18~29	2.0	1.6
30~64	10	8	30~49	2.0	1.6
65~74	9	8	50~64	2.2	1.9
75以上	8	7	65~74	2.2	2.0
			75以上	2.1	1.8

(参考)  
日本人の食事摂取基準  
(2020年版) 抜粋