

アラサー男子必見！ 今すぐ取るべき油はオメガ 3 系脂肪酸だった？！



新入社員の頃は、多少残業時間が長くても、次の日に影響することはなかったのに、20 代後半、30 代になると、身体の疲れをどっと感じるようになっていませんか？ 翌日も身体がすっきりしないし……と身体の変化を感じているのではないのでしょうか？ 20 代後半からは、身体のケアを考えはじめる年齢です。えっ？もう？と早く感じるかもしれませんが、そんなことはありません。朝起きるのが辛かったり、20 代前半より体重が増えてお腹が出てきたり……と悩み始めるのもアラサー世代です。アラサー男子が 20 代の頃のように衰え知らず、若々しくカッコいい男でいるためには、まずは油の摂り方を見直す必要があります。

「油を控えればいいんだろ？」と思ったあなた。いいえ、これからお伝えするのは、控える方法ではなく「賢く摂る」方法です。今回は、アラサー男子に特に積極的にとってほしい「オメガ 3 脂肪酸」についてご紹介します。飲み会、外食、コンビニ通いなどが多いなら必見です。

若々しくスタイリッシュを求めるアラサー男子に魅力的なオメガ3系脂肪酸



アラサー男子に摂ってほしいオメガ3系脂肪酸の油とは、「 α リノレン酸」「DHA」「EPA」と呼ばれる油です。自分の体内で作ることができないので、食事から摂ることが推奨されています。

これらの油は、中性脂肪やLDLコレステロール、いわゆる悪玉コレステロールを減らして血液サラサラにしたり、代謝を促し脂肪燃焼を高めたり、最近お腹周りが気になってきた人にもうれしい効果が認められています。

また、細胞の酸化予防により、皮膚を若々しく保つ作用もあります。笑った時、マスクを取った時のシワやほうれい線が気になってきた人も積極的に摂りたい油です。

α リノレン酸は、アマニ油、えごま油など種実由来の油や、ナッツ類に多く含まれています。アマニ油やえごま油は馴染みが薄いかもしれませんが、油の中でも比較的高価なものが多く、200ml程度で2000円前後するものもあります。

DHA、EPAは青魚に豊富です。マグロやサバ、アジ、イワシなど「青魚を試験前に食べなさい」と母親から言われたことはありませんか？「青魚を食べたら賢くなる」「魚の摂取量が多い国はうつ病が少ない」との情報もあり、頭の血流を良くしたり精神面を安定させたりする効果があるといわれています。

油の摂り方で注意すべきは「酸化」

オメガ3系脂肪酸は、油の中でも特に「酸化」に弱いという特徴があります。本来悪玉コレステロールを減らす作用を持つはずが、酸化により逆転し、悪玉コレステロールを増やす作用

へと変わってしまいます。

体内で悪玉コレステロールが増えると血管が硬くなり、いわゆる「動脈硬化」という状態へと近づきます。動脈硬化が進行すると血栓ができ、心臓に詰まると心筋梗塞、脳で詰まると脳梗塞という、命にかかわる重大な病気へと発展するリスクが高まります。

油の酸化は、身体にとってメリットはありません。健康によいとされるオメガ3系脂肪酸も、酸化しやすいことを理解し、酸化した油から身体を守っていきましょう。

油の酸化を防止するためのポイントを3つご紹介します。

- ・酸化防止作用のあるボトルを選ぶ
- ・1~2か月で使いきれの量のものを買う
- ・開封後はしっかり蓋を閉め、冷暗所で保存する

これら3つは、購入時と保存時に是非覚えておいていただきたいポイントです。オメガ3系脂肪酸は高価ですし、賢く利用してそのメリットを最大限に生かしましょう。

「油の酸化」は、オメガ3系脂肪酸だけでなく油全般で要注意。



酸化した油の代表は、居酒屋、ファストフードやコンビニ、スーパーの総菜、インスタントラーメンで使われている揚げ油です。特に、独身男性がよく利用するお店で使われていることがわかります。

その油で揚げられた食品を食べ過ぎると、酸化したオメガ3系脂肪酸と同様、悪玉コレステロールが上昇し、動脈硬化、いわゆる血液ドロドロの状態につながります。健康診断で「LDLコレステロール」が上昇してきた人は要注意です。その原因は、今の食生活に潜んでいるかもしれません。

当てはまる人こそ、血液サラサラ効果のある新鮮なオメガ3系脂肪酸を毎日の生活に取り入れていきましょう。ただし、先ほどご紹介した3つのポイントは実践し、油の酸化には十分にご注意くださいね。

手軽にできる「オメガ3系脂肪酸」習慣

まずは、オメガ3系脂肪酸であるアマニ油やえごま油を、毎日ティースプーン1杯程度を目安に食べる習慣を始めましょう。熱に弱いので、生のまま食べるのがおすすめです。

朝食がパン食の人は、バターやマーガリンはなるべく控え、アマニ油やえごま油を少量振りかけて代用してみましよう。ハムやチーズなどおかずと一緒に食べるとバターやマーガリンなしでも美味しい朝食になりそうですよね。

パン食の方は、朝はご飯食に変えてみるのも1つの方法です。納豆や豆腐、サラダにアマニ油やえごま油をかけると食べやすく、アラサー男子が比較的手軽に始められるおすすめの方法です。

料理をする人なら、アジ、カツオ、マグロのお刺身にえごま油、塩、酢をふりかけたカルパッチョが簡単でおしゃれです。得意料理として作れたら、「料理ができる男」と、周囲から一目置かれる存在になれるかもしれません。

外食やお惣菜を買う機会が多い人は、魚料理を選ぶ頻度を増やしましょう。サバの塩焼きや味噌煮、お刺身を選べるようになると、健康意識の高いアラサー男子に一步近づくことができるでしょう。

アラサーは健康への投資を始める時期。今からできる選択を。

自分が40代の管理職になった時の姿を想像してみてください。ビシッとスーツも着こなしバリバリ働くカッコいい大人？ それともザ・メタボ体型、いかにも中年のオジサンか…

アラサー男性は、今「悪玉コレステロールが…」と言われても、あまりピンとこないかもしれません。しかし、確実に20代、30代からの生活習慣がベースとなり徐々に蓄積され、影響が40代で現れます。まだ若い今だからこそ、取り組むべきは健康への投資なのです。

まずは、少量サイズのアマニ油やえごま油を購入してみてください。油の酸化に気を付けながら、あなたのライフスタイルに合わせて毎日摂る習慣を見つけてみてくださいね。

▼プロフィール



管理栄養士 柴田 満里子 (えいよう Join)

管理栄養士として、医療、介護の分野で 10000 人以上の食支援を経験。現在は特定保健指導や予防歯科でのカウンセリングを行う。様々な健康情報があふれる今、情報の選択が難しくなり、時に誤った行動をとっている現状を目の当たりにする。人々の健康に更なるお役立ちをするため、食と健康分野のライターとしても活動中。

参考文献：[厚生労働省 eJIM | オメガ 3 系脂肪酸 | サプリメント・ビタミン・ミネラル | 医療関係者の方へ | 「統合医療」情報発信サイト \(ncgg.go.jp\)](#)