

オメガ3オイルが美容・ダイエットにおすすめの3つの理由 【すぐマネできる！お手軽レシピ付】



体内で生成できず、食物から摂取する必要がある脂質を必須脂肪酸と呼びます。今回ご紹介する必須脂肪酸の「オメガ3脂肪酸」は必須脂肪酸の1つに分類されますが、摂取するとどのような効果が得られるのでしょうか？今回はお手軽レシピと合わせてご紹介いたします。

<目次>

- 1) オメガ3オイルが美容・ダイエットにおすすめの3つの理由
 1. アンチエイジングで美肌効果
 2. 脂肪燃焼効果を高める
 3. 筋肉を維持し、引き締まった体を作る
- 2) 目安量と注意点
- 3) すぐマネできる！オメガ3が摂れるお手軽レシピ
 1. サバ缶とほうれん草のユッケ風
 2. サーモンのマリネ風

オメガ3オイルが美容・ダイエットにおすすめの3つの理由

近年、「オメガ3脂肪酸」という成分が美容・ダイエット界隈で注目を集めるようになっています。それは一体なぜなのでしょう？具体的な理由を3つ、ご紹介します。

エイジングケアで美肌効果



老化の原因である「細胞の酸化」を防ぐことで、若々しい体を得ることができます。また、血流を改善させることでターンオーバーを促進し、美肌を保つことができます。エイジングケアと相性が良い栄養素として脂溶性のビタミンがあります。そのなかでも、**ビタミンK**は本来肌に備わっているバリア機能を高め、ダメージを受けた肌の修復をサポートします。

脂溶性ビタミンはその名の通り**脂肪分が多い食事と一緒に摂取することで吸収効率が良くなります**。そこで**一緒に摂取すると最も良いのがオメガ3**です。サバやサーモンなどオメガ3が多いお魚と、ビタミンKを含む納豆やケール、ほうれん草などの組み合わせがおすすめです。

脂肪燃焼効果を高める

ダイエットにおいて脂質は高カロリーなので避けられがちです。

揚げ物やお肉の脂身、洋菓子、スナック菓子などの脂質はカロリーも高く身体に悪いので、ダイエットに限らず、健康のためにはできるだけ避ける方が良いでしょう。

しかし、**新陳代謝などエネルギー代謝を高めるためには、良質な脂肪酸は不可欠**です。ミトコンドリアに脂肪酸を移動させて燃やす働きがあるため、代謝の促進や脂肪燃焼を高める作用があり、内臓脂肪を減らすことでダイエット効果が得られます。

体脂肪に変わりやすいお肉の脂肪を抑えるため、メインディッシュにはお魚の頻度を増やすようにしてみましょう。

筋肉を維持し、引き締まった体をつくる



年々太りやすくなったと感じる方も多いと思いますが、これはデスクワークや年齢を重ねることで筋肉が落ちやすくなり、基礎代謝が下がることで体脂肪がつきやすくなるからです。

オメガ3は**血中タンパク質量を増加させる働きがあり、筋肉量維持に役立ちます**。他にも**血流改善による老廃物除去や栄養運搬率を高める働き**があります。筋トレのような激しい運動をしていなくても、ウォーキングなどの日常活動と合わせてオメガ3を摂ることで、ダイエットはもちろん、減量後も引き締まった体を維持しやすくなります。

目安量と注意点

多くの研究では、だいたい**1日に1~2gのオメガ3で有効な差が出ている**ケースが多いです。ざっくりとした目安だと、サバやサーモンなら1日に100g程度で摂れる量になります。毎日は難しい場合も、週に2回以上はお魚を食べるようにしてみてください。

このようにオメガ3が体に良いという研究は、多くの方が耳にしたことがあるかもしれませんが、しかし**最も重要なのは、その「品質」**です。

脂肪酸は熱や光、空気酸化しやすく、動脈硬化の原因となる過酸化脂質に変化します。こうして古くなったオメガ3を摂ってしまうのは逆効果ですので、くれぐれも注意が必要です。

出来るだけ新鮮なお刺身、**真空保存**である缶詰、アマニ油などは**光を遮る遮光瓶**や、**開封後も空気に触れない容器**の商品を選ぶようにしましょう。

すぐマネできる！オメガ3が摂れるお手軽レシピ

ここまでオメガ3の優秀さについて解説してきましたが、ここからはそんなオメガ3を摂ることができるお手軽レシピをご紹介します！皆さんもぜひ真似してみてくださいね。

サバ缶とほうれん草のユッケ風

〈材料〉1~2人分

- ・サバ缶（水煮）・・・1缶
- ・ほうれん草（冷凍）・・・100g
- ・麺つゆ（3倍濃縮タイプ）・・・大さじ1/2 お好みに調整してください
- ・卵黄・・・1個
- ・白ごま・・・お好みで

- ① 冷凍ほうれん草を電子レンジ（600W）で2分温めて解凍する。
- ② 汁気を切ったサバ缶、麺つゆを①に混ぜて味を調える。（麺つゆの量はお好みで調整してください。）
- ③ 器に②を盛り付け、卵黄をのせ、お好みで白ごまを散らす。

サーモンのマリネ風



〈材料〉2人分

- ・サーモン（刺身用）・・・100g
- ・玉ねぎ（中）・・・1/4個
- ・ハチミツ・・・大さじ1/2
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・お酢・・・大さじ1
- ・塩・・・ふたつまみ
- ・黒こしょう（粗びき）・・・少々

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。玉ねぎの辛みが苦手な方は、みじん切りの後に玉ねぎがかぶる程度の水に浸し、5分~10分程度水にさらす。もしくは電子レンジで30秒ほど

加熱し、粗熱を取って冷蔵庫で10分ほど冷ます。水にさらすとシャキシャキ感が残り、レンジで加熱すると玉ねぎが柔らかくなるのでお好みで調整。

- ② ボウルに①の玉ねぎ、蜂蜜、オリーブオイル、お酢、塩、黒こしょうを入れて混ぜる。
- ③ サーモンを食べやすい大きさに切り、②とあわせる。全て混ぜて1時間ほど置き、味をなじませる。



管理栄養士 飯田 優季 (えいよう Join)

保育園の給食管理、ABC クッキングスタジオを経験後、三菱電機グループの特定保健指導を6年担当。指導件数1,000件以上、全国12県でセミナーを100件以上開催し独立。健康食品やサプリメントの商品監修、専門誌・栄養情報サイトにて美容・健康に関するコラム執筆、料理教室、ケータリング等を行う。

また世界3大ミスコン「ミスグラウンドインターナショナル」では日本代表選手の栄養コンサル担当など、ダイエット、体質改善、増量など、ボディメイクに関する個人サポートを中心に活動中。