

## 【生活習慣病・認知症予防】管理栄養士おすすめオメガ3 アイテム 【保存時の注意点解説付き】



年々、日本人の平均寿命は延びていますが、高齢期に差しかかると体の変化や健康に関して気になる方もいることでしょう。栄養面でもエネルギー過剰や低栄養などが表れやすい年代です。そこで皆さんに注目してほしい栄養素が「脂肪酸」。脂質の構成成分であり、種類によっては健康づくりに役立つ脂肪酸も。今回は脂肪酸のひとつオメガ3系脂肪酸について、生活習慣病や認知症の関係と取り入れ方を解説します。

### 〈目次〉

- 1) オメガ3が生活習慣病・認知症に良いて本当！？
  1. オメガ3系脂肪酸とは？ どのくらい摂るのが正解？
  2. 生活習慣病とオメガ3
  3. 認知症とオメガ3
  4. オメガ3はどんな食品に含まれているの？
- 2) 管理栄養士おすすめのおメガ3アイテム
  1. 選択のポイント
  2. 管理栄養士おすすめオメガ3アイテム3種
- 3) 保存時の注意事項
  1. 遮光性、酸素バリア性のある容器を
  2. 適切な場所での保管

3. 使い切れる量を選ぶ
- 4) オメガ3と共に健康習慣を

## オメガ3が生活習慣病・認知症に良いって本当！？

「DHA が認知症予防に良い」「生活習慣病が気になる人はこまめにオメガ3を摂取しましょう」といった話を耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。ここではオメガ3に関する「なぜ？」を解説します。

### オメガ3系脂肪酸とは？ どのくらい摂るのが正解？

**オメガ3系脂肪酸**（以下「オメガ3」という）とは、常温で液状である**不飽和脂肪酸**です。**α-リノレン酸**、**ドコサヘキサエン酸**（以下「DHA」という）や**エイコサペンタエン酸**（以下「EPA」という）があります。

なお、α-リノレン酸は**体内で作ることのできない脂肪酸であることから必須脂肪酸と言われ、食べ物から摂取する必要があります。**

また、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると、オメガ3の1日当たりの摂取目安量は以下の通りに定められています。

《オメガ3系脂肪酸の食事摂取基準》 (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目安量	
65～74歳	2.2	2.0
75歳以上	2.1	1.8

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書 [「日本人の食事摂取基準（2020年版）」](#)

不飽和脂肪酸 - e-ヘルスネット - 厚生労働省

### 生活習慣病とオメガ3

年齢を重ねるにつれ、身体で気になる点も増えてくるのではないのでしょうか。

しかし、ご安心ください！ オメガ3には高齢期の健康を支える心強い4つの働きがあります。

#### ①肥満予防

**中性脂肪を減らし善玉コレステロールを増加**、脂肪の蓄積を軽減

#### ②心疾患や脳疾患の予防

**血流を良くし、血管をしなやかに**する

#### ③動脈硬化や高血圧の予防

血圧低下、コレステロール値を下げる

④フレイル予防

筋力や骨量の維持、うつ予防

## 認知症とオメガ3



高齢期に気になる疾患のひとつに認知症があります。2025年の65歳以上の認知症患者数は約700万人と推計されており、約5人に1人の発症と増加傾向が懸念されています。認知症には脳の神経細胞が減少することで発症するアルツハイマー型認知症と、脳の血管障害により細胞に十分な酸素や栄養素が運ばれないことで発症する血管性認知症があります。日本人の認知症の約70%がアルツハイマー型認知症であると言われています。オメガ3のひとつであるDHAは脳の神経細胞の構成物質です。**脳の神経を活性化させ、情報伝達をスムーズにする働きがあります。**脳が活性化することで記憶力も高まり、**認知機能の低下予防**につながります。実際にオメガ3を軽度～中度のアルツハイマー型認知症患者に摂取させたところ、症状の改善がみられた研究結果もあり、オメガ3は脳にとって大切な栄養素と言えるでしょう。

参考：[平成29年版高齢社会白書（概要版）](#) 第1章 第2節 3 高齢者の健康・福祉

[厚生労働省 みんなのメンタルヘルス 心の病気を知る 認知症](#)

[糖尿病ネットワーク サバやサンマなど魚のDHAとEPAが認知機能の低下を低減](#)

[軽度認知障害のある高齢者の認知機能と機能能力に対する6か月の高用量オメガ3およびオメガ6多価不飽和脂肪酸と抗酸化ビタミンの補給の効果](#)

### オメガ3はどんな食品に含まれているの？

オメガ3が生活習慣病や認知症予防に役立つ栄養素であることがお分かりいただけたかと思いますが。

では、実際にどのような食品に含まれているのでしょうか。含有量が多い食品をランキングにてご紹介します。

順位	$\alpha$ -リノレン酸 (100gあたり)	DHA (100gあたり)	EPA (100gあたり)
1	えごま油 (58g)	クジラ・本皮 (34g)	クジラ・本皮 (43g)
2	アマニ油 (57g)	マグロ (32g)	サバ (22g)
3	アマニ (炒) (24g)	サバ (31g)	シロサケ・すじこ (21g)

参考：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

水産庁「[6-2 水産物等に含まれるDHA及びEPA](#)」

$\alpha$ -リノレン酸はえごま油やアマニ油など植物油に多く含まれています。

またDHAやEPAは魚に多く含まれていますが、ランキングで取り上げた食品の中には身近なものではない食品も含まれています。サバやサンマなどの身近な青魚にもDHAやEPAが多く含まれていますので、積極的に取り入れるようにしましょう。加熱すると栄養価が多少損失するので、新鮮な魚は刺身など生で食すと良いでしょう。

### 管理栄養士おすすめのオメガ3アイテム

近年は健康志向も高まってさまざまな商品が販売されており、どの商品を購入するべきか迷ってしまいますよね。そこで皆さんのお悩みを解消すべく、選択のポイントと管理栄養士おすすめのオメガ3アイテムを3つご紹介します。

#### 選択のポイント

①低温圧搾（コールドプレス）で抽出されたもの

栄養素の損失が少ないうえ、買い求めやすい価格です。

②オメガ3が多く含まれているもの

含有率60%以上の商品ですと、小さじ1杯で1日の必要量を摂取できます。脂質を摂りすぎる心配もありません。

③有機素材のものを選ぶと◎

安心安全な商品は体にもやさしいです。

## 管理栄養士おすすめオメガ3アイテム3種

### ①ニッポン アマニ油効果



[https://www.nippon.co.jp/products/other/amani/detail/1227281\\_2539.html](https://www.nippon.co.jp/products/other/amani/detail/1227281_2539.html)

α-リノレン酸が60%以上含まれています。コールドプレスで抽出し、酸化を防ぐ容器を採用。

### ②イオントップバリュ オメガ3 アマニ油



<https://www.topvalu.net/items/detail/4902121403417/>

小さじ1杯でα-リノレン酸が約2.5g摂取できます。アマニ油は熱に弱いため、みそ汁やサラダ、飲み物やヨーグルトに加えたり、スプーンにとりそのまま食したりしても良いで



しょう。

こちらにも酸化を防ぐ容器を採用しています。

③日清オイリオ 日清有機えごま油 限定農園・有機 JAS 認証



<https://www.nisshin-oillio.com/egoma/>

原料にこだわりのあるえごま油。小さじ 1 杯あたり  $\alpha$ -リノレン酸が 2.5 g 含まれています。クセもなく料理の味を邪魔しません。

## 保存時の注意事項

貴重な栄養素を含むアマニ油やえごま油ですが、**酸化しやすい**特徴があります。酸化すると味や匂いが強くなり、品質も落ちてしまいます。有効に摂取するためには以下の保存方法にも気をつけましょう。

### 遮光性、酸素バリア性のある容器を選ぶ

$\alpha$ -リノレン酸は**紫外線の光で酸化が進みます**。紫外線を遮るために遮光瓶を使用するほか、近年は**酸化しにくい構造のボトル**を採用している商品も多く、手軽に使えるのでそういった商品を選ぶのもおすすめです。

### 適切な場所での保管

酸化を防ぐため**冷蔵庫での保管**が必須です。抗酸化ボトルであれば常温での保管が可能です。

### 使い切れる量を選ぶ

商品にもよりますが、**開封後1～3ヶ月**が酸化せずに保存できる期間とされています。新鮮な状態で食べきれぬ量を選び、質の良い油を摂りましょう。

### オメガ3と共に健康習慣を

オメガ3は生活習慣病や認知症予防に役立ち、高齢期の健康を支える栄養素のひとつです。青魚を取り入れる、スプーン1杯のオメガ3オイルを摂取するなど手軽に摂取できるので、日々の生活のなかで取り組みやすい点も嬉しいポイントです。適切に保存し、新鮮なオメガ3の摂取を毎日の習慣に。バランスの良い食生活で、元気に楽しく過ごしていきましょう。



### 管理栄養士 山田 美穂（えいよう Join）

食の知識を身につけたい思いから管理栄養士を志す。

給食委託会社や特別養護老人ホームにて管理栄養士として勤務し、13年給食管理や栄養ケアマネジメントに携わる。

2020年よりフリーランスとして活動を開始。これまでの経験を活かし、コラム執筆やレシピ開発に携わっている。

対象者へ寄り添った情報発信を心がけると共に、高齢期の食事についても腕を磨いている。また、運動好きが高じてスポーツフードアドバイザーの資格を取得し、新しい分野への挑戦もしている。