

## 働き盛りの強い味方！ オメガ3オイルの選び方とは？ 【ポイント徹底解説】



年度末を迎えようとしている今日この頃…仕事や家事など忙しい日々を過ごしている方も多いと思います。日々頑張りすぎてストレスや体の疲れを感じている方も少なくないのでは？ ストレスや身体の負担を減らすには、オメガ3がおすすめです。

### 〈目次〉

- 1) 働き盛りにオメガ3オイルがおすすめな理由
  1. メタボリックシンドロームの予防と改善
  2. エイジングケア効果
  3. 仕事の効率アップ！
- 2) オメガ3の効率的な摂り方
  1. 働き世代の救世主 オメガ3オイル
  2. オメガ3オイルの選び方ポイント
  3. オメガ3オイルのおすすめの摂り方
- 3) 気を付けて！ オメガ3オイルの正しい保存方法
- 4) まとめ

## 働き盛りにオメガ3オイルがおすすめな理由

オメガ3と聞くと馴染みがないかもしれませんが、実はこれ、魚に含まれる栄養素であるEPAやDHA等を総称する油のこと。オメガ3を摂取すると健康面でさまざまな効果があります。

## メタボリックシンドロームの予防と改善



オメガ3には中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。それにより、メタボ改善や生活習慣病を予防する効果があります。

また、血液の流れを促進する作用があり、血液を固まりにくくして動脈硬化を防ぐことが期待できます。

日本人を対象とした研究でも、血液中のオメガ3の割合が高い人ほど、心筋梗塞や脳梗塞を発症しにくいという結果が出ています。

## エイジングケア効果

血液の流れが悪くなると肌細胞に必要な酸素や栄養が届けられなくなり、肌の老化につながります。若々しさを保つためには血流を改善することがポイントになります。

オメガ3には血液の流れを促進する作用があり、アンチエイジング効果にもつながります。

### **仕事の効率アップ！**

神経細胞を活性化し、情報伝達をスムーズにし、脳機能を活性化させ、集中力、記憶力を高める効果もあります。また、オメガ3を摂取することにより、不安症状が軽減し、うつ病の改善や予防にもつながると言われています。

### **オメガ3の効率的な摂り方**

オメガ3は、イワシやアジ、サバやサンマといった青魚に多く含まれています。1日の目安として、小さなイワシやアジなら1尾、サバは1切れ程度を目指して食べるといいでしょう。

魚に含まれるオメガ3は、毎日仕事を頑張る方々に素敵な効果をもたらしてくれます。ただ、毎日魚を食べるのは大変ですね。実は他にもオメガ3を取れるおすすめの方法があります。

### **働き世代の救世主 オメガ3オイル**



魚以外にオメガ3を摂取できる食材…それは、えごま油や亜麻仁油といったオメガ3オイルです。青魚のようにEPAやDHAがそのままのかたちで含まれているわけではありませんが、体内で酵素やビタミンによって、EPAやDHAへと変換されます。

### オメガ3オイルの選び方ポイント

えごま油は、さっぱりして食べやすい物がおすすめ。特に和食と相性が◎です。亜麻仁油は、原材料由来の苦みがあるので、ほろ苦い物が好きな方におすすめです。苦味が得意ではない方でも、そのまま食べるのではなく料理にかけてしまえば、ほとんど気になりません。さらっとしていますが、コク深い味わいで、えごま油より味が濃く感じられます。

原料や製造法によって香りに違いが出るものの脂肪酸組成には変わりありませんので、味や香りの好みで選んでいただければと思います。ただ、酸化しやすい油ですので、鮮度は大切に。消費期限内に食べきれ的分を見極めて、少量ずつ購入すると良いでしょう。

### オメガ3オイルのおすすめの摂り方



毎日小さじ1杯量摂ることを習慣化しましょう。

例えば、普段飲まれる飲み物や味噌汁、スープに入れて混ぜてから飲むのがおすすめです。他にもサラダやカルパッチョ、お浸し、酢の物、納豆、和え物、刺身 Pasta やうどん、そば、ヨーグルトなどにかけるのも◎。洋食だけでなく和食にも合いますので、普段食べている料理や食材に合わせてとり入れてみてくださいね。

ポイントとしては、加熱はできるだけ避けること。えごま油と亜麻仁油は、熱に弱いので、加熱調理には向きません。かける・つける・まぜるなど、生でいただいでください。温かい料理や飲み物に加えるのは問題ありません。

また、外食やコンビニ、惣菜などでは意識せず想像以上の油を摂ってしまっていることが。オメガ3効果を活かすには、揚げ物や肉など他の油をとりすぎないように心掛けることも大切です。

## 気を付けて！ オメガ3オイルの正しい保存方法



えごま油や亜麻仁油を使うときには、保存方法に注意しましょう。オメガ3オイルにとって酸素、熱、光は大敵です。

特に 空気中や開封後の容器内の酸素と油が接触することで油の酸化（劣化）が進みます。酸化した油を摂取すると体内に活性酸素が増え、今度は身体が酸化してしまいます。活性酸素が過剰になると細胞を傷つけ、がん、心血管疾患ならびに生活習慣病などさまざまな疾患をもたらす要因となることも。

そのため、容器は空気遮断タイプのボトルを選ぶなど保存方法に注意しましょう！他にも、卓上に置きっぱなしにしたり、ガス台の周りに保管したりせず、冷蔵保存しましょう。

## まとめ

いかがでしたでしょうか？

今後はぜひ、普段のお食事や料理にオメガ3のえごま油や亜麻仁油を小さじ1杯程度、混ぜてみてくださいね。



ただ、保存方法を間違えてしまいますと、逆に体の不調を招いてしまう恐れもあります。保存方法に注意して、できそうなことからとり入れてみてください！



**管理栄養士 八木 絵理奈（えいよう Join）**

介護施設に 5 年間勤務。調理業務、衛生管理、栄養管理、マネジメント業務を担当。その後、市役所、関西電力グループなどの特定保健指導の管理栄養士として 7 年担当。2000 人以上の栄養指導を行う。

現在は「我慢しない食事で、あなたのいきいき、長生きを叶える」をテーマにダイエット指導や「メタボの予防改善」「食事人生が変わる」等のテーマで講演・コラム執筆をしながら、活動中。