

私たちの健康を守る上で欠かせない油の種類に、「オメガ3脂肪酸」と「オメガ6脂肪酸」があります。

どちらも全身の細胞膜の材料になるなど重要な働きをしています。からだの中で作ることができないため食事によって摂る必要があります。「必須脂肪酸」とも呼ばれています。

【青魚やアマニ油、エゴマ油に多いオメガ3脂肪酸】

オメガ3脂肪酸は魚介類に豊富に含まれています。たんぱく質と一緒に摂ると、より効率的に吸収されるため、**イワシ・サンマ・サバの水煮缶やみそ煮缶で油と身と一緒に食べるのがおすすめです。**

【植物油（キャノーラ油、ごま油、サラダ油など）に多いオメガ6脂肪酸】

オメガ6脂肪酸は揚げ物や加工食品を多く食べる現代では摂りすぎ傾向にあります。

オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸には、効果を上げるための最適なバランス（オメガ3：オメガ6＝1：2）があります。片方だけを摂り過ぎると、不調が出るといわれています。どちらもからだに必要な脂肪酸なので、揚げ物や油を使った加工食品のとり過ぎなどに注意し、**青魚を食べる頻度を増やすなどして、良いバランスで脂肪酸をとるようにしましょう。**

