



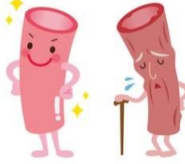
健康・栄養新聞

2020年3月1日 発行

田宮病院 栄養管理室

血管リフレッシュ!

毎日健康に気を付けていても若々しく、しなやかな血管じゃないと栄養が体の隅々まで届かず、老廃物も回収できません。血管をリフレッシュさせる生活習慣を取り入れましょう。



血管をむしばむ3悪人

塩 糖 脂

飽和脂肪酸は、血液をどろどろにしたり、血管内部にこびりついたりします。

青魚のDHA・EPA、クルミ、えごま油などに含まれるαリノレン酸は血管にこびりついた老廃物や、毒素を洗い流したり、血液をさらさらにする効果があります。

老化などの原因となる酸化はしないが、他の油に比べて体脂肪になりやすい。

脂質の種類と主な食品・油



オメガ6系であるリノール酸はお菓子、パン、マヨネーズ、カップ麺、惣菜、加工食品、ファストフードなどに含まれ、知らず知らずに過剰摂取となっています。

じゃあ…何をどのくらい摂ればいいの？

現代の食生活で減らしたい油

オメガ6系(リノール酸)
…取りすぎるとアトピーや花粉症、動脈硬化、心臓の病気を引き起こすことも

加工食品の原材料表示をチェック
→ 植物性油脂とあれば注意



オメガ6系とオメガ3系は4:1が望ましい

増やしたい油

オメガ3系(DHA, EPA, αリノレン酸)
…動脈硬化や心臓の病気、脳卒中のリスク低下、アレルギー改善、脳の働きの向上に期待



魚を週3,4回食べる

リノール酸は必須脂肪酸だが、摂りすぎると免疫細胞が働きにくくなりアトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー性炎症疾患を引き起こします。現代の食生活ではオメガ6系は最も減らすべき油であり、反対に不足しているオメガ3系を意識して摂るようにしましょう。αリノレン酸は熱に弱いので納豆や盛り付けたスープに混ぜての摂取がおすすめです。