

# 知っていますか？ “オメガ3脂肪酸”

## ω（オメガ）3脂肪酸とは？

そもそも、オメガ3脂肪酸とはどんな脂肪酸なのでしょうか？

オメガ3脂肪酸は、私たちの体の中では合成できない脂肪酸のひとつで、食品から摂る必要のある栄養素です。

体の中で、血液をサラサラにしたり、血管をしなやかにして血液の流れをスムーズにしてくれる働きがあります。

また体の中の細胞の膜を作る成分としてもオメガ3脂肪酸は利用されていて、オメガ3脂肪酸をしっかり摂っていることで脳や細胞が活発になり、老化防止のほか、記憶力の改善や肌や代謝を良くしてくれるなど、私たちの体の機能を正常に保つ上で必要不可欠な栄養素になります。

## 体内で作れない脂肪酸は？

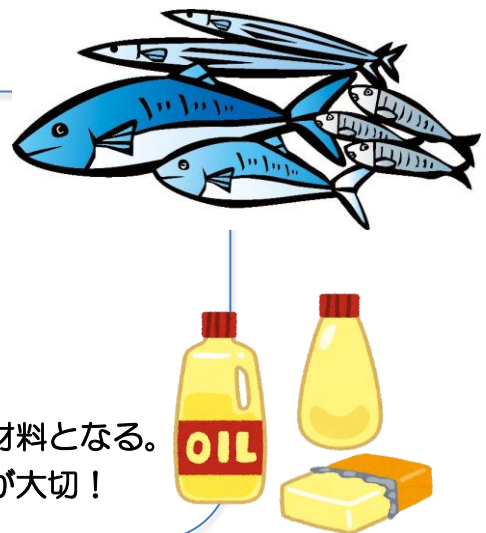
### ★オメガ3脂肪酸（α-リノレン酸、EPA・DHA）

魚・亜麻仁油・えごま油

### ★オメガ6脂肪酸（リノール酸・アラキドン酸）

サラダ油、菓子パン、ショートニング

⇒オメガ3とオメガ6脂肪酸は細胞や体の組織の材料となる。  
体の維持には必要だが、オメガ3と6のバランスが大切！



上図のように、体内で合成できない脂肪酸には、オメガ3とオメガ6という2種類の脂肪酸があり、オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸の摂取割合は、1：1～1：4がよいとされています。しかしながら、私たちの食生活はオメガ6脂肪酸のサラダ油や菓子パン、ショートニング（クッキーやスナック菓子に使用）の摂取がとて増えています。バランスをとるためには、オメガ3脂肪酸を多く摂らなければ体の維持ができなくなってきたことにより、亜麻仁油やえごま油などのオメガ3脂肪酸が注目されています。

最近流行している亜麻仁油やえごま油。

一度購入したり、使い続けている方も多いのではないのでしょうか？

実は、えごま油や亜麻仁油に含まれる $\alpha$ -リノレン酸は、魚に多く含まれる EPA や DHA になる前段階の栄養素なので、効率良くオメガ3脂肪酸を摂れるのは“魚”なのです！

1 ページ目にもあるように、オメガ3脂肪酸は私たちの体には欠かせない栄養素です。

魚から摂ることができない場合には、亜麻仁油やえごま油を活用すると良いでしょう。

さらに、オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸のバランスを整えることで、私たちの体を健康にかつ正常に保つことができます。

必要なものを摂り、余分に摂りすぎているものを工夫し、体を健康な状態に保ちましょう！

## ～私たちの体を健康に保つための上手な脂肪酸の摂り方～

### ① 食事に“魚”を取り入れる

⇒近年、日本人の魚離れが多く見られます。

せっかく魚の美味しい街の『富山』にいたので、積極的に魚を食卓に取り入れましょう！

\*EPA や DHA は $\alpha$ -リノレン酸から変換されるよりもとてもスムーズで、かつ普段の食生活で取り入れやすいのでオススメです！

### ② 野菜やナッツ、豆を摂ろう！

⇒実は、 $\alpha$ -リノレン酸は私たちの普段の食生活のなかにも含まれています。

緑黄色野菜やくるみなどナッツ類、大豆・枝豆など豆類に多く含まれます。

野菜は色の濃い野菜を摂るように心がけることから始めてみましょう！



### ③ 菓子パン⇒おにぎりに変えてみよう！

⇒私たちはオメガ6脂肪酸の摂りすぎから、オメガ3脂肪酸も摂らなければ！となってしまっています。

菓子パンなどにはそのオメガ6脂肪酸が多く含まれています。朝食などが菓子パンの方は、おにぎりに変えてみることから始めてみましょう！

また、洋食や洋菓子を食べる機会が多いとオメガ6脂肪酸の摂りすぎに！

私たちにオメガ3脂肪酸が必要になったのは、実は『和食離れ』が原因の一つでもあります。上に書いた上手な脂肪酸の摂り方は、実は和食にすることによってわざわざ高級な亜麻仁油やえごま油を摂らなくても良いのです！

洋食も美味しいですが、私たちの生活に昔からある“和食”をお食事のベースに取り入れることで自然とオメガ3脂肪酸を摂り、余分なオメガ6脂肪酸を減らすことができます。

ぜひ、お食事を“和食”にすることから始めてみませんか？

作って楽しむ

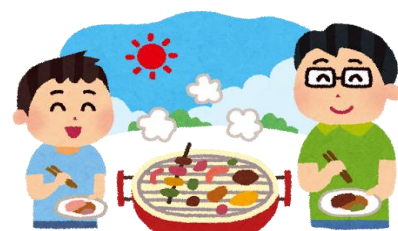
～いつもと違った BBQ をしませんか？～

だんだんと暖かい日やお天気の良い日が続いてきましたね！  
夏を前に、GW などお休みの日に BBQ を予定されている方も多いのではないのでしょうか？  
BBQ といえば、お肉や野菜を焼いてみんなで楽しむもの！ですが、いつもの BBQ に少し変わったメニューを加えて、みんなで食事を楽しんでみませんか？

### 簡単アヒージョ！

<材料>

冷凍のシーフードミックス 1袋(約200g)  
アンチョビペースト 小さじ1  
塩 ひとつまみ  
オリーブオイル 適宜



・アルミの深皿(直径15cm以内でOK)

<作り方>

- ① アルミの深皿に解凍したシーフードミックス、アンチョビ、塩、オリーブオイルをひたひたになるまで入れます。
- ② 網の上に①を乗せ、オリーブオイルがグツグツしてくるまで火にかけておきます。
- ③ グツグツしてきたら完成！

＊フランクパンなどを少し焼きオリーブオイルに浸して食べると美味しいですよ♪

### カマンベールチーズフォンデュ

<材料>

お好みの野菜(ブロッコリーやトマトなど) 適宜  
カマンベールチーズ 1箱

・アルミの深皿(直径15cm以内でOK)

<作り方>

- ① カマンベールチーズは上を薄く切っておきます。
- ② ルミ皿にカマンベールチーズを入れ、網の上に乗せます。
- ③ 野菜は軽く焼いておきます。
- ④ ②の内側からグツグツしてきたら、野菜にチーズを絡めて食べましょう！

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## ◆スポーツ栄養講座 「アスめしキッチン」

～ジュニアアスリートのための食事レッスン～

成長期のスポーツ選手のための栄養講座です。将来アスリートとして活躍できるためには、高度な戦略や技術の土台として、基礎的なカラダづくりが必要です。成長期にしっかり骨づくり・筋肉づくりをしましょう。また、運動内容に合わせて自己管理できる力を培うことも重要です。

レクチャーの後、実際にクッキング&試食をします。講師は、アピアカルチャークラブのクッキングインストラクター平野寛子管理栄養士です。

日時：《Ⅰ》5月27日(土) 16:00～18:00  
《Ⅱ》7月22日(土) 16:00～18:00  
《Ⅲ》11月25日(土) 16:00～18:00

場所：アピアクッキングスタジオ  
(アピアショッピングセンター2階)

詳しくは アピアスポーツクラブへお問い合わせ  
ください。⇒TEL076-431-3321

## ～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- \*大地のシンフォニー弁当(肉) 800円～
- \*生命のハーモニー弁当(魚) 800円～
- \*おにぎり弁当 500円～
- \*セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類も玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



## 厨房からブーケレシピ その174♪

<材料> 4人分

- \*やさい(ごぼう、人参  
きゅうり、かぶなど) 約100g
- \*甘酒、味噌 各大さじ1/2

## ★やさいの甘酒和え★

\* 作り方\*

- ① やさいを食べやすい大きさに切り、下茹で(または軽く塩もみ)する
- ② 甘酒と味噌を混ぜ合わせ、①を和える

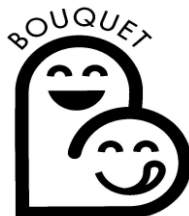
♪甘酒と味噌で、うま味のダブルパンチ!

## ★きときと 富山の旬! 「春キャベツ」★

新緑が鮮やかな季節になりましたね! そんな今、県内では春キャベツが旬を迎えています。春キャベツは葉の巻きがゆるくて柔らかく、富山など寒い地域で採れるものは冬を越し春にかけて成長するので、甘みが強くなるといった特徴があります。我が家の畑へ様子を見に行くと、ふんわりとした春キャベツが実っていました。冬を乗り越えたと思うと、なんだかたくましい姿に見えました! 柔らかいので生でざっくりとちぎり、ごま油と塩でシンプルにバリバリ食べるのがおすすめです。5月下旬までスーパーで購入できます。皆様も是非お試しください!

村家

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日: 日祝祭日