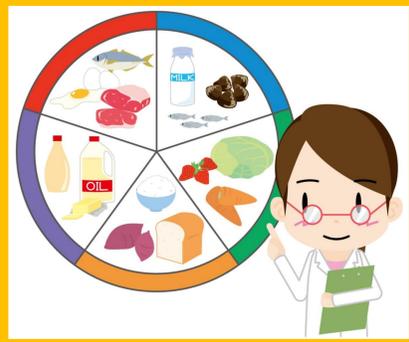


摂るのであれば、良いものを。

## いま注目の油をチェック



油は揚げ物や炒め物につかうだけでなく、肉や魚、野菜や木の実にもさまざまな油分がふくまれています。栄養学で注目されているのはこの油たち。さて、何に含まれ、どのような効果が期待されているのでしょうか。

### n-3系 不飽和 脂肪酸

多価不飽和脂肪酸のうち

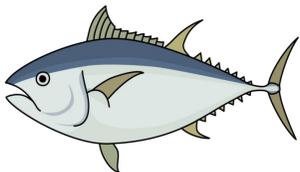
- ・  $\alpha$ リノレン酸
- ・ DHA (ドコサヘキサエン酸)
- ・ EPA (エイコサペンタエン酸)

脳内を含め、**血流の改善作用**が期待できます。

1日の目安量は、50~70歳の方で男性は2.2~2.4g 女性は1.9~2.0g

#### 【多く含まれる食べ物】

- ・ エゴマ油 ・ あまに油 ・ クルミ



- ・ マグロ(脂身)  
6.4g/100g

- ・ サンマ  
4.49g/100g

手軽なものではサバ缶。サバの身は2.7g/100g、魚の皮や骨や煮汁には3.8g/100gも含まれます。



### 中鎖 脂肪酸

高齢になると、**脳のエネルギー源**となる「ブドウ糖」を効率よく

使えなくなります。

特に、アルツハイマー型認知症ではより顕著になります。ブドウ糖の代わりとなるのが「ケトン体」。この材料となるのが、中鎖脂肪酸です。**内臓脂肪をためない効果**もあります。

#### 【多く含まれる食べ物】

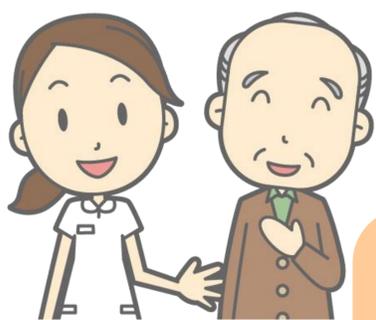
ココナッツなど果実の種に含まれる。

- ・ ココナッツ油 8.3g/100g  
(中鎖脂肪酸60%含有)

- ・ MCTオイル  
中鎖脂肪酸 100%

1食あたり、小さじ1杯程度でOK

- ・ ドレッシングにませる
  - ・ 味噌汁に入れる
  - ・ ヨーグルトに入れる
- など工夫してみましょう。



なるほど、魚を食べると良い理由がわかりました。サプリメントにしたなら、もっと簡単だね？

体に良いものでも、偏った摂り方は栄養バランスとしてもお勧めできません。サプリメントよりも日々の食事から。持病のある方は、特に注意が必要です。

