



## 【話題の栄養素】オメガ脂肪酸

### ——カラダにいい理由とは？

「脂肪」と聞くと、ダイエットや生活習慣病の敵と思いがちですが、実は「摂るべき脂肪」が存在します。その代表が「オメガ脂肪酸」です。

一部の脂質は、体にとって不可欠な役割を果たしており、不足すると健康リスクが高まることも。今回は、そんな注目のオメガ脂肪酸について解説します。

#### ■オメガ脂肪酸とは？ ～脂にも“質”がある～

脂肪酸は、その化学構造の違いから「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分類されます。さらに不飽和脂肪酸は、オメガ3 (n-3) 系とオメガ6 (n-6) 系、そしてオメガ9 (n-9) 系などに分けられます。

このうちオメガ3系とオメガ6系は「必須脂肪酸」と呼ばれ、体内で合成できないため、食事からの摂取が不可欠です。

#### ■オメガ3脂肪酸

炎症を抑え、心を整える「青魚のちから」

オメガ3脂肪酸には以下のような種類と働きがあります

- ・EPA (エイコサペンタエン酸)

→ 炎症や血栓を抑え、血液をサラサラに。

- ・DHA (ドコサヘキサエン酸)

→ 脳・神経の機能を保ち、認知機能の維持にも役立つ。

- ・ALA ( $\alpha$ -リノレン酸)

→ 植物油 (亜麻仁油、えごま油) などに含まれ、体内でEPA・DHAに変換される。

オメガ3脂肪酸は、心血管疾患のリスク低下、認知症予防、うつ症状の軽減など、多方面での健康効果が報告されています。青魚 (サバ、イワシ、サンマなど) に多く含まれており、週2~3回の摂取が推奨されます。

#### ■オメガ6脂肪酸

摂りすぎ注意？現代人の盲点

オメガ6脂肪酸 (例：リノール酸) は、コーン油、大豆油、サラダ油などに多く含まれており、現代人は摂りすぎになりやすい傾向にあります。

オメガ6は本来、皮膚や細胞膜の構成に欠かせない重要な脂肪酸ですが、摂りすぎると炎症やアレルギー反応を促進してしまう可能性も。そのため、オメガ3：オメガ6の balan

スが大切です。

理想的な比率は「1：4以下」とされていますが、実際には「1：10」以上になっていることも。意識的にオメガ3を増やすことが、現代人の課題といえます。

## ■オメガ9脂肪酸

体内合成できる“やさしい脂”

オリーブオイルやアボカドに含まれる「オメガ9脂肪酸（オレイン酸）」は体内でも合成できるため「必須脂肪酸」ではありませんが、悪玉コレステロール（LDL）を減らし、善玉コレステロール（HDL）を保つ作用があり、心臓病予防にも寄与します。

## ■どう摂る？オメガ脂肪酸の上手な取り入れ方

### ● 食事に取り入れるコツ

魚を週に2～3回：特にサバ、イワシ、サンマなどの青魚がおすすめ。刺身や缶詰でもOK。  
オイルを賢く使う：サラダには亜麻仁油やえごま油を少量かける。加熱に弱いので、非加熱で。

揚げ物・加工食品を控える：過剰なオメガ6を避けるためにも、外食やスナック菓子は控えめに。

### ● サプリはどうなの？

魚が苦手な方や忙しい方は、EPA・DHAのサプリメントを活用するのも一つの手。ただし、過剰摂取や薬との相互作用（血液サラサラ効果の重複）に注意し、服薬中の方は医師に相談しましょう。

## ■まとめ

脂質は“選んで摂る”時代へ

「脂は太る」「脂は悪」というイメージはもう昔の話。現代では、“質の良い脂”を適量摂ることが健康のカギとなっています。

オメガ脂肪酸は、私たちの体の細胞・脳・心臓・免疫に深く関わる重要な栄養素。食事の中のバランスを意識しながら、未来の健康を育てていきましょう。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2026年1月