



話題の「オメガ脂肪酸」

——脂なのに健康にいいってホント？

脂肪というと、「太る」「悪玉コレステロールが増える」など、ネガティブなイメージを持つ方も多いかもしれません。でも実は、脂肪のすべてが悪者ではありません。

むしろ体にとって必要不可欠で、とくに注目されているのが「オメガ脂肪酸」です。ここでは、オメガ脂肪酸の種類や健康効果、そして正しい摂取法について分かりやすく解説します。

■オメガ脂肪酸って何？

「オメガ脂肪酸」とは、脂肪酸の中でも多価不飽和脂肪酸に分類される脂質で、化学構造の違いによって以下のように分けられます。

オメガ3 脂肪酸（ α -リノレン酸、EPA、DHA など）

オメガ6 脂肪酸（リノール酸、アラキドン酸 など）

オメガ9 脂肪酸（オレイン酸 など）

特にオメガ3 とオメガ6 は「必須脂肪酸」と呼ばれ、体内で合成できないため、食事から摂る必要があります。

■オメガ3 脂肪酸の健康効果

1. 中性脂肪を下げる

EPA（エイコサペンタエン酸）は、血中の中性脂肪値を低下させ、心血管系のリスクを減らすことが報告されています。

2. 炎症を抑える

オメガ3 は抗炎症作用があり、慢性的な炎症に関わる疾患（動脈硬化、関節炎、アレルギーなど）の予防に役立つ可能性があります。

3. 脳や目の健康に不可欠

DHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳や網膜に多く含まれ、記憶力や集中力、視力の維持に重要とされています。

■オメガ6 脂肪酸の健康効果と注意点

オメガ6も必須脂肪酸であり、皮膚やホルモンの健康を支える重要な役割を果たします。しかし、現代人の食生活ではオメガ6ばかりが過剰に摂取されがちです。

多くの加工食品や植物油（サラダ油、大豆油、コーン油など）に含まれているため、バランスが崩れると炎症を促進したり、アレルギー症状を悪化させる可能性もあります。

■オメガ9脂肪酸は例外的な「非必須脂肪酸」

オメガ9脂肪酸（代表例：オレイン酸）は、体内で合成できるため「必須脂肪酸」ではありませんが、悪玉（LDL）コレステロールを下げる働きがあり、オリーブオイルなどに多く含まれています。

地中海式食事も重視されており、心臓病や生活習慣病のリスク低減に有効とされています。

■バランスが命！オメガ3とオメガ6の「黄金比」

理想的な摂取比率は、オメガ6：オメガ3＝2～4：1

しかし、現代人の多くは10：1～20：1に偏っていると言われています。

このバランスが崩れると、炎症性疾患やアレルギー性疾患、メンタル不調のリスクが高まるとする報告もあります。

■どう摂ればいい？——おすすめの取り入れ方

・青魚を週に2～3回

→ 焼き魚・缶詰でもOK。EPA・DHAがしっかり摂れます。

・調理油をえごま油・亜麻仁油に置き換える

→ サラダや冷奴にかけるだけで、加熱不要＆吸収◎。

・加工食品を減らす

→ オメガ6の過剰摂取を防ぐために、スナックやインスタント食品の頻度はほどほどに。

■まとめ

「脂肪＝悪」ではない時代へ

オメガ脂肪酸は、私たちの脳・血管・ホルモン・免疫を支える重要な栄養素です。カロリーや脂質だけを気にするのではなく、「質」と「バランス」を意識する時代へと、栄養の考え方は変わりつつあります。

「脂を避ける」ではなく、正しい脂を、賢く選ぶ。それが健康への近道かもしれません。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025年6月