

秋の旬 青魚に含まれる脂肪酸「オメガ3」とは？

鮮やかな紅葉の季節となり、秋が深まってきました。近年、健康食品などで「オメガ3」という言葉を耳にする事が多くなりました。聞き慣れない言葉で疑問に思っていた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

秋の旬である秋刀魚やイワシ、マサバなどに代表される青魚には「オメガ3」が多く含まれています。成分、効果など知識を深め、旬の食材で取り入れられると楽しいですね。



【オメガ3とは脂肪を構成する成分で、図のように分類される中のひとつです】

飽和脂肪酸-----牛肉や豚肉の脂、バター、ラードなど常温で固体



不飽和脂肪酸-----一価不飽和脂肪酸---オメガ9脂肪酸-----オリーブ油・なたね油



多価不飽和脂肪酸---オメガ6脂肪酸-----大豆油・コーン油・ごま油・加工食品

オメガ3脂肪酸-----αリノレン酸-----えごま油、あまに油

-----「DHA」「EPA」-----魚の油

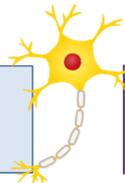


成人の脂肪摂取量約 50~70gのうち、飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸=3：4：3、オメガ3：オメガ6=1：4が望ましい。というように、脂肪酸の推奨比率も決まっています。サプリメントの健康利点は明確ではないので食品から摂りましょう。

【魚の油に含まれる「DHA」「EPA」の効果】

DHA

脳神経を活性化し記憶力の向上など



EPA

血液、血管の健康維持



DHA、EPA は青魚に多く含まれます。秋はあぶらが乗り、美味しい青魚の秋刀魚、まさば などが店頭に並びます。焼き魚、煮魚は手軽にできますし、青魚の匂いが苦手な方やお子様には、フライや竜田揚げ、パン粉焼き、南蛮漬け、トマト煮、など洋風の味付にすると召し上がりやすくなります。



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事ですべて病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック