

オメガ3 が大切な理由を ご説明します。



スタッフ
小川

どんな食品に
含まれるの？

ナッツ類や青魚に多く含まれています。ナッツの中でもサチャインチナッツやくるみがダントツに多く、積極的に摂ることをオススメします！青魚に含まれる『DHA（ドコサヘキサエンサン）』『EPA（エイコサペンタエンサン）』が身体に良いことはご存知かと思いますが、これもオメガ3脂肪酸なのです。その他にはチアシード、亜麻仁油、えごま油などにも含まれています。

『脂肪=悪』というイメージを持っている方は多いのではないのでしょうか？実は脂肪は人間の身体に必要な栄養素なのです。しかし、全ての脂肪が身体に良いわけではないので、今回は摂るべき油『オメガ3脂肪酸』をご紹介します。

オメガ3 (オメガ3脂肪酸)とは？

脂肪は脂肪酸の集まりでできており、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2つに分けられます。このうち、オメガ3脂肪酸は不飽和脂肪酸に分類され、これは体内で生成されないため、食物によってしか摂取する方法がない『必須脂肪酸』の一つでもあります。この脂肪はいくら摂っても身体に蓄積されず、それどころか代謝を促し、身体のさまざまな不調を改善してくれる良い油なのです！

オメガ3が 多く含まれる 食品一覧！

- | | |
|-----------|------------|
| 魚系 | 植物系 |
| さば | サチャインチナッツ |
| さんま | くるみ |
| アジ | チアシード |
| | 亜麻仁油 |
| | えごま |



オメガ3は 何にいいの？

脂肪はエネルギーを産生し、溶性ビタミン（A, D, E, K）やカロテノイドの吸収を助けてくれる、身体に必要な栄養素です。また満腹感を与えることができます。中でもオメガ3の効果することもできます。中でもオメガ3の効果は素晴らしく、毎日摂取すれば体内の炎症を抑え、身体の細胞を生まれ変わらせてくれるとされています。

期待できること

もの忘れ防止に

血液サラサラに

アレルギー症状に
花粉症、アトピーなど

免疫力アップに

ダイエットに

美肌に

毎日の食事にオメガ3を取り入れましょう！

オメガ3は体内で合成されないため、毎日摂取することが大切です。そのまま食べてよし、料理に使うもよし♪

4種のコロコロサラダ

【材料】(2人分)
サチャインチナッツ… 8粒
木綿豆腐 …… 半丁
アボカド …… 1/2個
ベビーチーズ …… 2個

★
えごま油 …大さじ1
めんつゆ …小さじ1

【作り方】
サチャインチナッツは袋に入れて碎き、その他の材料は全て1.5cm角に切る。
これらに★をかけて和えたらできあがり。

くるみ入り鶏肉の味噌炒め

【材料】(2人分)
くるみ …… 8粒
鶏胸肉 …… 1枚
ピーマン …… 2個
ごま油 …… 大さじ1
片栗粉 …… 小さじ1

★
味噌・みりん …大さじ1
醤油・砂糖 …小さじ1
生姜・にんにくチューブ ……少々

【作り方】
①ピーマンは縦半分に分けてヘタを取って乱切る。鶏肉は小さめの一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
②フライパンにごま油を熱し、①とくるみを炒め、鶏肉に火が通ったら、混ぜ合わせた★を加えて汁気を飛ばすように炒めたら完成。