



●頭がよくなる油●

戦後、私たちの生活習慣は大きく変わりました。ファストフードや安価な肉が大量に消費されるようになり、食卓に魚が並びこながなくなりました。



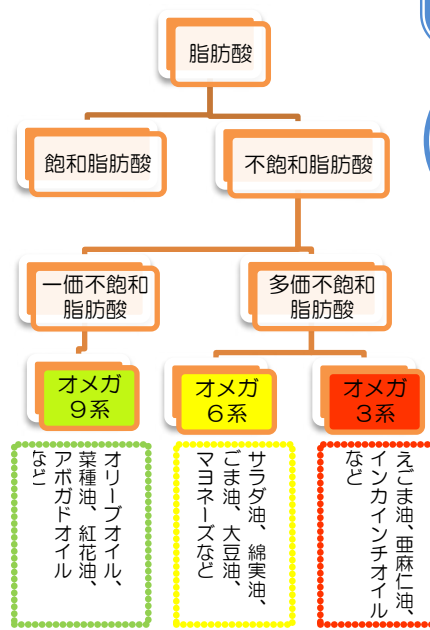
「日本の子供たちの頭がよいのは、魚を常食しているからだ」とイギリスの脳栄養科学研究所の教授が発表されたこともあり、青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）が注目を浴びたのです。また、同じく青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）は中性脂肪を減らし、血液をサラサラにし、脳梗塞や心筋梗塞を予防する働きがあります。

●脳の65%は脂質で出来ている●

脂質は身体だけでなく、私たちの精神にも大きな影響を及ぼします。なぜなら、私たちの脳は、水分を除くと実に65%が脂質で出来ているからです。そのため、脂質のバランスが崩れると、脳からの情報伝達が円滑に行われなくなるなどの支障が起こります。人の性格は脳が決めるものだから、摂取する油の性質で、私たちの心も変わっていくのです。

●油についての基礎知識●

油は脂肪酸で出来ており、油の種類は構成している脂肪酸の種類で決まります。



●オメガ3系植物油●

オメガ3系に含まれるαリノレン酸は、体内でDHAやEPAに変化しながら利用されます。一方オメガ6系に含まれるリノール酸も子供の発育に欠かせない脂肪酸ですが、リノール酸を摂りすぎると、オメガ3系の働きを妨げたり、アレルギーやがんのリスクを高めると言われています。オメガ9系に含まれるオレイン酸は便秘の予防や美容などに効果があるとされているため、オメガ6系を控える代わりにとると良いでしょう。

●認知症の予防●

オメガ3系の摂取によって、高齢期の認知機能の低下と脳委縮の抑制が期待できる可能性があることが、最新の研究で明らかになっていきます。

その他にも、花粉症やアトピー、うつ病などにも効果が期待されています。

●違う種類の油をバランスよく●

オメガ3系とオメガ6系の摂取量の割合は1:4が推奨されていますが、現代人の食生活では1:10、10:50に偏ってしまっている事がわかっています。普段からオメガ6系の植物油の摂取を減らし、積極的にオメガ3系の植物油を摂っていただく必要があります。目安としては、オメガ3系の油を一日に小さじ1(4g)程度とると良いでしょう。

オメガ3系は酸化するスピードが早いので、購入する際は小さなものを購入しましょう。また、亜麻仁油や、えごま油は熱に弱いので、炒め物に使用するより、ドレッシングやマリネに使用するのが効果的です。サプリメントで補うのも手軽で効果的な方法です。



簡単！かけるだけレシピ

いつも食べているものにフンスプーン加えることから始めてみましょう。

- ☆おすすめの組み合わせ☆
 - 納豆+えごま油
 - キムチ+亜麻仁油
 - ヨーグルト+インカインチオイル



簡単！ドレッシング作りの

- ☆ごま油の玉ねぎドレッシング☆
 - ①玉ねぎの半分をすりおろし、半分をみじん切りにする。
 - ②鍋に酢100cc、醤油50cc、みりん50cc、酒50ccを入れて、加熱しながらアルコールを飛ばす。
 - ③火を消して砂糖大さじ1を混ぜ、さらに玉ねぎを混ぜ合わせる。
 - ④さいごにごま油100ccをくわえれば完成！