

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

毎年恒例となっている親父といく野球観戦、毎年9月に行っていましたが、今年は8月に。チケットは姉の係りで、私がいつも親父と二人で行きます。当日も一緒に電車で行って、駅の地下でいろいろおつまみを購入し、試合開始1時間前位に到着しました。それからすぐにビールへと・・・今年はマイナス2℃のビールを1杯目に飲みましたが、冷たさが続くおすすめの1杯でした！二人で沢山いただきました。私の方が飲み過ぎたかも・・・。



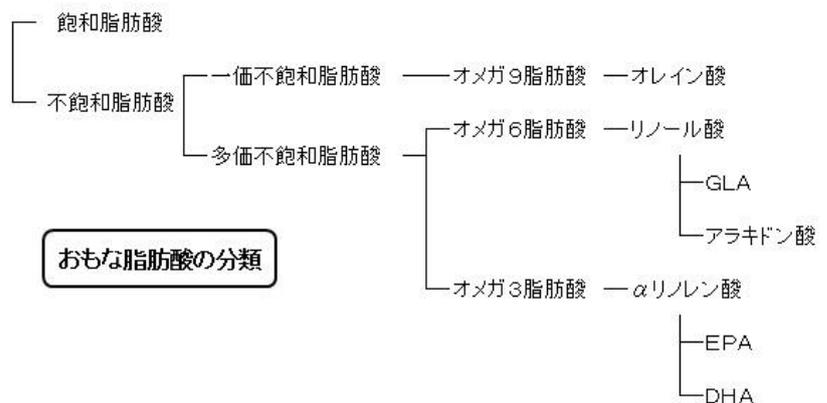
さて結果はといいますと、「カープ勝利！」でした。天候にも恵まれ、親父へのよいプレゼントとなりました。そんな親父との野球観戦も、元気だからこそ出来る事なのですよ。皆様も健康年齢をいつまでも保てるよう、日々気を付けて行きましょう！

さて、今回のテーマは

「脂肪酸(オメガ3脂肪酸)」

脂肪酸とは、炭素 (C)、水素 (H)、酸素 (O) の3種類の原子で構成され、炭素原子が鎖状につながった一方の端にカルボキシル基 (-COOH) がついています。脂肪酸には、炭素の数や炭素と炭素のつながり方などの違いにより、様々な種類があります。そのうち、**リノール酸**や**α-リノレン酸**などは、生命の維持に不可欠であるにも関わらず、体内で作ることができないため食事からとる必要があることから、「**必須脂肪酸**」と呼ばれています。

脂肪酸は、構造の違いにより「**飽和脂肪酸**」と「**不飽和脂肪酸**」の2種類に分類できます。炭素と炭素の間に二重結合が全くない脂肪酸(例：パルミチン酸、ステアリン酸など)を飽和脂肪酸、二重結合がある脂肪酸を不飽和脂肪酸といいます。さらに、不飽和脂肪酸のうち炭素の二重結合が一つのもの(例：オレイン酸など)を「**一価不飽和脂肪酸**」、2つ以上あるもの(例：α-リノレン酸、リノール酸、EPA、DHAなど)を「**多価不飽和脂肪酸**」といいます。多価不飽和脂肪酸の中でも鎖状に結合した3個目の炭素に二重結合があるもの(例：α-リノレン酸、EPA、DHAなど)を「**n-3系脂肪酸**」といい、6個目の炭素に二重結合があるもの(例：リノール酸、γ-リノレン酸など)を「**n-6系脂肪酸**」といいます。n-3系脂肪酸はオメガ3脂肪酸、n-6系脂肪酸はオメガ6脂肪酸とも呼ばれます。オメガ3脂肪酸は人体に様々な健康利益をもたらす、特に脳神経や循環系に効果があることが様々な研究によって解明されています。そして、どの年齢層の人でも、オメガ3脂肪酸の恩恵を受けることができます。



子供は知力が発達し、大人は生活習慣病のリスクが下がり、高齢者であれば認知症の予防になります。胎児でさえ、胎盤を通して母親から供給される養分に含まれているオメガ3脂肪酸の量（即ち、母親が摂取するオメガ3の量）によって、成長に影響があると言われます。問題は、この惑星上の生物でオメガ3脂肪酸を体内に含有しているものがごく一部であるため、人は知らずにいるとこの摂取不足に陥る危険性を秘めていることです。摂取不足になると、脳神経や循環系その他に悪影響があり、たとえ病気を発症しなくても、健康状態や体力、知力の低迷が考えられます。

オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸は細胞膜の構成要素になったり、体のすべての機能に関係していて、体に不可欠なものであるにも関わらず、体の中では自分で造れず、食物やサプリメントから摂取する必要があります（必須脂肪酸）。これに対して動物性脂肪の代名詞のようにになっている飽和脂肪酸は、必要なら体の中で造れるので、必ず摂取する必要はありません。

脳の構成要素の60%は脂肪で、それがいろいろな脂肪酸から構成されていますが、このうちもっとも多いのがオメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸の系列の脂肪酸であり、さらにオメガ3脂肪酸がより多く含まれています。体にいい植物油（リノール酸）として人気を博した結果、現在ではオメガ6脂肪酸は過剰であっても不足する状況でなくなっているのに対し、オメガ3脂肪酸は決定的に不足している状況と言えます。

肥満や多くの病気（ガン、心臓病、糖尿病、アレルギー、老人性痴呆症など）の原因も関わりがあります。第三のホルモンとも呼ばれるプロスタグランジンという重要なホルモン様物質の原料になっているからです。プロスタグランジンはきわめて重要な生理活性物質で、原料とするオメガ3脂肪酸の不足で欠乏すれば、体の機能は狂って万病の原因になっても不思議ではありません。プロスタグランジンには沢山の種類があり、互いにバランスをとって体の機能を健全に維持しています。不足はもちろんよくないですが、1つのプロスタグランジンだけが多く体内で造られ、他のものが少ないのもやはり問題を起こします（オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸から造られるものは別の種類のプロスタグランジンです）。

『積極的に摂取したいオメガ3脂肪酸（EPA、DHA、 α -リノレン酸）』

EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は、魚に豊富に含まれる油です。脳や神経の発育と機能維持に不可欠で、日本の子どもが欧米の子どもに比べて知能指数が高いのは、魚をよく食べるからだという説があるほど。視力の向上、高齢者のアルツハイマーをはじめとする痴呆の予防にも有効です。ほかに、高脂血症を改善し、動脈硬化と心臓病を防ぎ、血栓を溶かし、血圧を下げ、ガン、アレルギー、炎症を抑えてくれます。アメリカの研究者は、北米でのDHAの摂取量の低下とうつ病の増加に相関関係があると指摘しています。 α -リノレン酸は植物性の食品からとれる脂肪酸で、体の中でEPAとDHAに代謝されます。

DHA/EPA

いわし・さばなどの青魚

α -リノレン酸

亜麻仁油・しそ油・ごま油・胡桃油など

