

オメガ脂肪酸とどう違う？

オメガ脂肪酸の種類ごとの違いや特徴にフォーカスを当て、とくにオメガ3とオメガ6・オメガ9との違いについて詳しく解説していきたいと思います。



ご存知ですか？オメガ脂肪酸 3, 6, 9の違い

オメガ脂肪酸は「脂肪」という字面から、身体によくないもの、避けた方がよいものという誤解を持たれてしまうことが少なくありません。しかし、実際は逆で、オメガ脂肪酸はダイエットを筆頭に、身体の調子をよくするために積極的に摂取すべき成分なのです。

そもそも人間が摂取する油脂には大きく分けて、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。それぞれの違いを簡単にまとめると、次のようになります。

▼飽和脂肪酸

牛肉や豚肉、乳製品など動物性の脂肪に多く含まれ、取りすぎに注意しなければならないもの。

▼不飽和脂肪酸

植物や魚類から抽出され、善玉コレステロールを増やすなど、身体に良い影響をもたらす効果が高いもの。



つまり、ひとくちに食用油といっても、身体に悪いものと良いものがあり、不飽和脂肪酸は良い油となります。そしてオメガ脂肪酸は、不飽和脂肪酸に属しています。ただし、不飽和脂肪酸も摂り過ぎれば悪いというものではありません。

それぞれの特徴

より細かくオメガ脂肪酸を分類していくと、オメガ3、オメガ6、オメガ9という3つに別れます。大まかな特徴は次の通りです。

オメガ3

脂肪酸（油脂を構成する主な成分）は、2つに分けることができます。それが飽和脂肪酸（動物性脂肪）と不飽和脂肪酸（植物性脂肪）です。不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪の値を下げる、いわば健康の味方のような油です。そして実は不飽和脂肪酸の中でも2つに分けることが出来るのです。それが一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸です。

オメガ3は多価不飽和脂肪酸の中に入ります。代表的な脂肪酸には「 α -リノレン酸」「エイコサペンタエン酸」(EPA)「ドコサヘキサエン酸」(DHA) があります。悪玉コレステロールの値を低くしたり、善玉コレステロールの値を高めてくれる効果があります。そして血圧を下げる作用や血液をサラサラにする作用もあるので、血栓の予防にもなります。

しかし酸化しやすい、熱に弱いという非常にデリケートな油でもあります。そのままドレッシングとして使うのが理想的です。くれぐれも保存状態には気をつけ、開封したらなるべく早く消費することが大切です。

オメガ6

多価不飽和脂肪酸の1つです。人間の体内では作られない「必須脂肪酸」です。代表的な脂肪酸には「リノール酸」があります。総コレステロールや中性脂肪の値を下げる作用があり、高血圧も防いでくれます。

反対にオメガ6が体内で不足すると、成長の遅れや感染症にかかりやすくなる、皮膚状態が悪化することなどがあります。しかし摂りすぎると善玉コレステロールまで下げてしまうので、くれぐれも過剰摂取には気をつけましょう。またオメガ3と同じように酸化しやすいという性質があります。熱には強い為、加熱料理に最適です。

オメガ9

オメガ9のみ一価不飽和脂肪酸になります。人が体内で作ることのできる脂肪酸です。代表として挙げられる脂肪酸には「オレイン酸」があります。また、アボカドにもオメガ9であるオレイン酸が含まれています。

悪玉コレステロールを減らす作用や、コレステロール値自体を上げにくくする働きがあり、老化や生活習慣病も予防してくれます。熱にも強く、オメガ3や6に比べると扱いやすい油です。オメガ9であるオリーブオイルをよく使う地中海沿岸地方は、他の欧米諸国に比べると心筋梗塞などの死亡率が低いと言われています。

しかし身体で作ることのできる油でもあるので、摂り過ぎはカロリーオーバーになる可能性もあります。

前述の通り、これら不飽和脂肪酸は人間の身体にとって不可欠な成分です。

オメガ6も不足してしまうと、皮膚状態が悪化したり、肝臓や腎臓などのトラブルの原因となってしまいます。しかし、現代日本では食の欧米化などの要因で、オメガ6は過剰摂取となっているのが現状。

悪玉だけでなく善玉コレステロールも減らしてしまい、アレルギーや炎症なども促進してしまうデメリットがあるのです。不飽和脂肪酸だからといって闇雲に摂取すればよいというものではありません。

一方、積極的に摂取したい成分が、他ならぬオメガ3です。中性脂肪や悪玉コレステロールの低減、脳神経の活性化、身体の基礎代謝向上などに加え、アレルギーや炎症などを抑える働きがありオメガ6とは真逆の効果も望めます。ただしこれも過剰に摂取すればよいというものではありません。1日あたりの摂取量を守ることが肝心です。

