

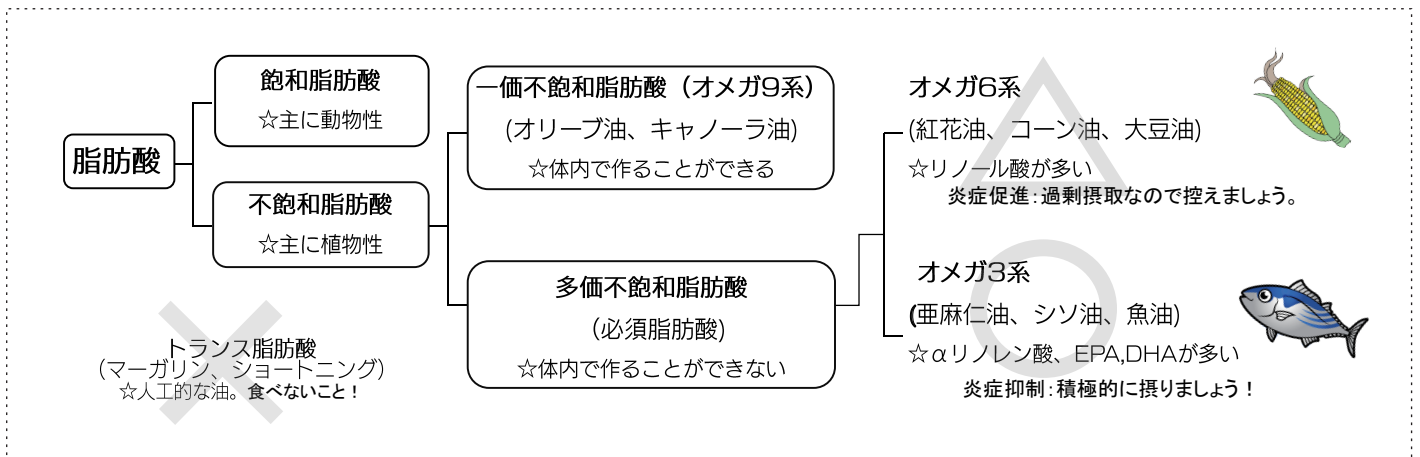
# Let's Try LEARNING

油を賢く摂って妊娠力を高めよう!

今月の Let's Try はいつもと違います。編集会議では「亜麻仁油」にスポットを当てていた私たち…でも調べるうちに、油そのものについて意外と知らないことに気がつきました。まずは知るところから始めるべく、今回は「特別講義」です!

油は太るから身体に悪いし、減らすほど良いとお思いのあなた。当記事担当の笹岡もこれまでそう思っていました。ですが実は油の摂り方や選び方次第で妊娠しやすくなり、し辛くもなるようです。そこで、今月はまず「油」について一緒に学びます。油は敵ではないことを理解し、食生活を見直して、妊娠体質を強化しましょう!

## 油の賢い摂り方(学習編) ~摂り方次第で体質が変わる!~



### ひとくちに脂肪といっても…

脂肪は肥満を連想することから、「摂らないほうがよい」と思っている方が少なくないかもしれません。ところが、脂肪にはエネルギーを貯蔵するだけでなく、体内で変換され、ホルモンのような働きをするものもあり、なくてはならない栄養素なのです。要するに、脂肪といってもいろいろな種類があって、「控えたほうがよい」体に悪い脂肪もあれば、反対に「積極的に摂りたい」体によい脂肪もあるということです。それでは、どんな脂肪があって、どのように摂るべきなのか、ごくごく、簡単にご説明しましょう。

上の図をご覧ください。脂肪酸を分類した図です。脂肪酸というのは脂肪の成分で、どんな脂肪酸がどんな割合で含まれるかで脂肪の性質が決まります

まずは、脂肪酸には飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸の二種類の油があって、おおまかには、飽和脂肪酸は動物性脂肪に、不飽和脂肪酸は植物性の脂肪に多く含まれます。そして、不飽和脂肪酸は一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸があり、さらに、多価不飽和脂肪酸にはオメガ6系脂肪酸とオメガ3系脂肪酸があります。

この他に、植物油に工業的に水素を添加し、半固形にし、使い勝手のよい脂肪に加工する際に出来てしまう副産物「トランス脂肪酸」があります。トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを増やし、血液を固まりやすくするため「体によくない脂肪」とされています。

### 注目すべきはオメガ6とオメガ3のバランス

オメガ3系とオメガ6系の必須脂肪酸は、体内で互いに正反対の働きをするホルモンのような物質に変換されます。昔の食事は玄米などオメガ3系を自然に含む食材が多かったのですが、精製食品や加工食品が中心の現代の食生活ではオメガ6系が過剰になり、オメガ3系が不足してしまう傾向にあるとされています。

その結果、体内で炎症が起きやすくなり、アレルギー体質を促進したり、血液が固まりやすくなったり、血圧を高くしたりして生活習慣病のリスクを高める原因になったり、妊娠しづらくなったりしているのではないかと考えられています。

### 正しい脂肪の摂り方とは?

このように脂肪の摂り方と妊娠力は密接です。健康にプラスになり、妊娠力を高めるような脂肪の摂り方を心掛けたいものです。

- 摂ってはいけない脂肪酸・・・トランス脂肪酸
- 控えたい脂肪酸・・・飽和脂肪酸、オメガ6系脂肪酸
- もっと摂りたい脂肪酸・・・オメガ3系脂肪酸

いかがでしょうか?

来月のこのコーナーでは油の賢い摂り方(実践編)として、「もっと摂りたい」オメガ3系脂肪酸が豊富な「亜麻仁油」を使ったレシピをスタッフで試してみました。その模様をご紹介します。お楽しみに!

## Staff's Point!

**トランス脂肪酸の摂取を控えるべし!** 外食はほどほどにし、マーガリンやショートニング入りのお菓子は控えましょう。

**オメガ6を減らすべし!** 揚げ物や炒め物にはオリーブオイルやキャノーラ油を使うのがベター。

**オメガ3を多く摂るべし!** 魚を多く食べるようにし、亜麻仁油やシソ油を積極的に摂り入れましょう。