

元 気 の ひ き だ し

～魚の油について～

前回のお肉の脂に続いて、今回は魚の油についてのお話です！沖縄県の食の背景として、動物性脂肪の摂取が**全国上位**を占めているのに対し、魚介類の摂取量は**全国最下位**となっています。右の表からも分かるように、沖縄県の魚の摂取量は1位の青森県に比べて、半分以下です！

“魚の油は良い油”という話を耳にしたことがあるかと思いますが、その理由をお伝えしたいと思います！

●魚介類の摂取量

	数量(g)
青森(1位)	35,494
全国平均	23,447
沖縄(47位)	16,324

魚油ってなに？

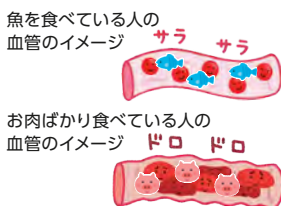
魚油とは、青魚などに多く含まれる油で**不飽和脂肪酸**という種類に分類されます。



不飽和脂肪酸の働き

●血液をサラサラにする

LDLコレステロールや中性脂肪を減らすことで血液がサラサラになり、血圧を下げる効果もあります。



●記憶力や学習能力を高める

血液がサラサラになることで脳にも栄養が届きやすくなります！DHAやEPAも脳にいいとされています。



生活習慣病予防、認知症予防

魚油の上手な摂り方

“生の状態じゃないと不飽和脂肪酸は摂れない…”と思っている方もいらっしゃると思います。

たしかに、不飽和脂肪酸は熱や空気で酸化しやすく、調理過程で失われてしまうので、焼き魚やフライに比べると生で食べたほうが多く摂れます。他にも「缶詰」は製造方法が工夫されており酸化しにくく、効率よく不飽和脂肪酸を摂ることが出来ます！

沖縄では魚の缶詰を食べている方も多いと思います。これも上手な摂り方ですね☆



●質の良い油は生活習慣病の予防につながり、健康状態をよくすることに役立ちます。お肉の選び方を工夫しながら、魚も積極的に取り入れていきましょう！

お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217