

1食(80g)で摂れる $\omega 3(n-3)$ 系脂肪酸

人の体内で作ることができない必須脂肪酸に α -リノレン酸というものがあります。
 α -リノレン酸は、体内に入った後、EPA・DHAとなります。これらを $\omega 3(n-3)$ 系脂肪酸といいます。
 $\omega 3(n-3)$ 系脂肪酸は $\omega 3(n-3)$ 系脂肪酸を多く含むお魚を1日1回、食べると補うことができます。
 「日本人の食事摂取基準」(2020年版)では $n-3$ 系脂肪酸の目安量が示されています。



n-3系脂肪酸摂取目安量(g/日)

年齢(歳)	男性	女性
30~49	2.0	1.6
50~64	2.2	1.9
65~74	2.2	2.0
75以上	2.1	1.8

引用:「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

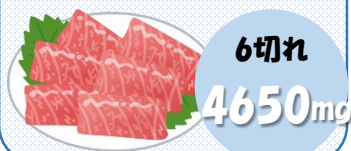
選ぶときのコツは・・・

- ・脂がのっているお刺身
- ・旬のお魚のお刺身

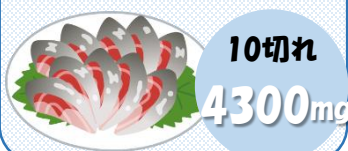
例) 春:さわら 夏:いわし
秋:さんま 冬:まぐろ(トロ)・ぶり



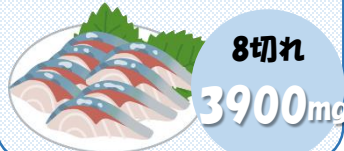
まぐろ(トロ)



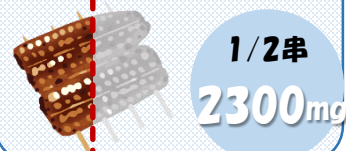
さんま



しめさば



うなぎ(蒲焼)



いわし



さわら



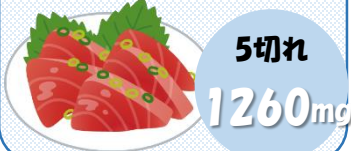
サーモン



はまち



かつお(秋獲り)



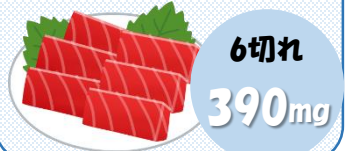
たい



あじ



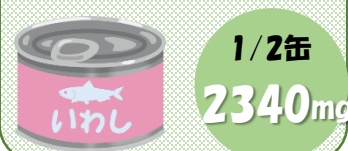
まぐろ(赤身)



さば缶詰(味噌)



いわし缶詰(水煮)



さば缶詰(水煮)



さんま缶詰(蒲焼)



＜調理法による損失＞



※缶詰は塩分に注意しましょう

お魚に含まれる $\omega 3(n-3)$ 系脂肪酸は熱に弱い

ためお刺身で食べることがオススメです♪

アマニ油の上手な使い方

アマニ油も ω 3(n-3)系脂肪酸が豊富に含まれています!!

〈アマニ油の原料〉

アマ科の一年草の「アマ」の種子「アマニ」から抽出された油で、アマニに含まれる油分は30~40%とされています。西洋では古くから食用に用いられてきました。

1日の目安量
小さじ1杯
 ω 3(n-3)系の量:2.1g



アマの花



アマの種子(アマニ)

⚠ 摂りすぎは高カロリーになるので注意が必要です ⚠

アマニ油は熱に弱いため、加熱には向いていません。
食べる直前に**かける・いれる・まぜる**など**生のまま**使いましょう!!

※開封後、箱入りのものは箱に入れ、ビンのは周りをアルミホイルで包んで光を遮光し、食事するテーブルの上に常備しておくとしやすいです!! (1,2ヶ月程度を目安に使いきりましょう)

煮物、酢の物、
おひたしに



味噌汁やお吸い物に



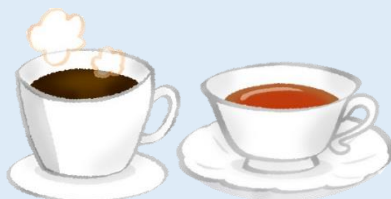
納豆や冷奴に



サラダに
ドレッシングとして



コーヒーや紅茶に



鍋のタレに



お粥、雑炊に



無脂肪ヨーグルトに



冷やし中華、そうめん、
そばのおつゆに



パスタに



野菜ジュースや
スムージーに



このような方にオススメ♪

- ・コレステロールや中性脂肪の値が気になる方
- ・お魚が苦手な方
- ・お魚が足りていない方

夕食での使用が効果的です

