



生活習慣病やアレルギー疾患が
増えた二因には、食の欧米化による
脂肪酸の摂取バランスの
変化があるといわれています。
現代の食生活にプラスして、
日本人が不足しがちな栄養素、
n-3系（オメガ3）脂肪酸を
効率よく摂る方法をご紹介します。

クシマクロビオティックインストラクター 管理栄養士

手嶋早苗先生

てじま・さなえ 1978年埼玉県生まれ。管理栄養士、調理師。05年アメリカ・ベケットでマクロビオティックを学び、(株)ビオクラ食養本社でクシマクロビオティックインストラクターとして活躍。現在は(株)AOB 慧央グループで、食と健康に関するプログラム開発を行う。





私たちの体は約60億個の細胞から成り、その細胞膜を構成しているのが脂肪酸と呼ばれる成分です。脂肪酸は性質により、動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸と、植物や魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸に分類されます（左図①参照）。不飽和脂肪酸のうち、生活習慣病やア

レルギー疾患対策に有効なのがn-3系脂肪酸です。
n-3系脂肪酸は亜麻仁、しそやえごまの種子、青魚に多く含まれる油です。中でも亜麻仁にはn-3系脂肪酸が半分以上の比率で含まれています（左図②参照）。n-3系脂肪酸は体内でつくることができません。加えて摂取可能な食品が少ないため、亜麻仁油はn-3系脂肪酸の重要な供給源として注目されています。
「亜麻仁油を摂る際にはいくつかのポイントがあります。
●酸化しやすいため、熱を加えず生のままいただく。

●保存は冷蔵庫で、約1カ月を目安に。酸化すると魚のようなにおいがする。
●1日の植物油の摂取量の目安である大さじ1杯程度の内、小さじ1杯分を亜麻仁油に替えることで脂肪酸のバランスを整えることができる。
サラダのドレッシングにしたり、納豆に混ぜたりすると習慣的に摂ることができます」と手嶋早苗先生。
現代病といわれる花粉症などのアレルギー疾患になるリスクは、n-3系脂肪酸と大豆油やコーン油などのn-6系脂肪酸の摂取量のバランスが崩れるこ

とで高まります。アレルギーリスクを減らすためにも、脂肪酸はバランスよく摂ることが大切です。またn-3系脂肪酸は血

液の流れをスムーズにする作用があるため、動脈硬化症などの生活習慣病対策にも有効です。自分や家族の健康を守るため

にも、これからは油の摂り過ぎに注意するのはもちろん、種類や質も考えて摂っていくようにしましょう。





1人分 90.5kcal 塩分1g

焼き野菜と
きのこの
和風マリネ

材料 2人分

なす……………1本
かぼちゃ……………40g
大根……………30g
エリンギ……………2本
まいたけ……………50g
ミニトマト……………2個
オリーブ油……………大さじ1

〈亜麻仁のマリネ液〉

亜麻仁油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
粒マスタード……………小さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)……………25g
塩(玉ねぎの塩もみ用) 少々
米酢……………大さじ1/2
塩、こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………少々

作り方

- ①マリネ液の玉ねぎは塩もみをして5分置き、残りの材料と合わせておく。
- ②なすは縦に6等分、かぼちゃは薄切り、大根は3mm程度の半月切り、エリンギは縦に4等分に切り、まいたけは食べやすい大きさに割いておく。
- ③温めたフライパンにオリーブ油を薄く引き、野菜に焼き色がつくまで焼く。
- ④野菜が温かいうちにマリネ液に絡ませる。
- ⑤盛りつけて、パセリをかけてでき上がり。

秋に旬を迎える
きのこには、
食物繊維が豊富。
野菜やきのこに火を
通すことで、体の
冷え対策にもなります。

ポイント

亜麻仁油と
マスタードで、
一味違う味わい。
和えたらすぐ
いただきます。



1人分 341kcal 塩分2.7g

しょうが
ごはんの
納豆巻き

腸内環境を整える
発酵食品が
たっぷり摂れるので
デトックス作用も。
秋の体にうれしい一品です。

材料 8本 2人分

玄米または白米ごはん……………200g
紅しょうが……………30g
焼きのり……………2枚
大葉……………4枚

4本分

納豆……………1パック
キムチ(こまかく刻む)……………40g
④ 亜麻仁油……………小さじ1/2
みそ……………小さじ1/2
白ごま……………少々

4本分

納豆……………1パック
たくあん(5mmの角切り)……………20g
⑤ 亜麻仁油……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
アボカド(スライス)……………1/4個

作り方

- ①炊いたごはんには刻んだ紅しょうがを混ぜる。
- ②のり(1/4枚分)の上にごはん、大葉(1/2枚分)のをせた物を8個作る。
- ③②に④を混ぜた物、⑤を混ぜた物をそれぞれのせる。
- ④③の④には白ごまを、⑤にはアボカドをのせて巻いてでき上がり。

ポイント

亜麻仁特有の
香りは、納豆の
風味をよくし、
まろやかにします。