

元 氣 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師団幹事(藤原地区) 川村医院 かわむら ひでき 川村 英樹

植物油と体の関係② ω3、ω9の話

令和2年12月号に続いて、植物油についての2回目です。

今回はω3、ω9の油についてお話します。ちなみにこのω(オメガ) + 数字とは油脂の分子構造からとられた名称です。それぞれが体へは異なった影響を与えます。

ω3を代表する油はαリノレン酸です。体内では合成することができない必須脂肪酸の一つで、体内でEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)に変換されます。これらはコレステロール代謝の改善、血栓防止の他、アレルギーの炎症促進物質を抑制するといわれています。

αリノレン酸は白菜・キャベツ・大根などナタネ科、エゴマ、シソなどシソ科、カボチャ、ネギ、ピーマン、トマト、ホウレン草、春菊などの野菜、芋類、大豆、マメ科の植物などに多く含まれます。アレルギーを抑えるためにはリノール酸(ω6)とαリノレン酸の割合が4対1になるように取るのが良いといわれています。食事が

らαリノレン酸は十分摂取可能ですが、一般的にはリノール酸を過剰に摂取している人がほとんどなので、相対的にαリノレン酸が不足する状態になりがちです。リノール酸の制限も重要と考えられます。

また、αリノレン酸はシソ油、エゴマ油、亜麻仁油に非常に多く含まれています。これらの油は加熱や光に弱いため遮光して冷蔵庫に保存し、炒め物・揚げ物には使わず、サラダやマリネ、ヨーグルトやスープ等にかけるなどして摂取します。

続いてω9の油です。オレイン酸が代表で、オリーブ油やナッツ類に多く含まれています。酸化しにくい特徴があり、発がんの危険性があるといわれる「過酸化脂肪酸」をつくりにくいのが特徴的です。加熱にも比較的強く炒め物などに適します(焦げ付くほどの高温は不可)。善玉コレステロールに影響せず、悪玉コレステロール濃度を下げるといわれていますが、アレルギーには関与しません。取れば取るほど良いわけはなく、やはり肥満の原因となりますので適量を摂取することが大切です。

市民文化

川柳

四方山の話に振った調味料

選者

大橋芳明

脳トレへほかほか帽子余り糸

佐藤美貴子

散る美学大統領に教えたい

渡辺文夫

パスポート渡航中止で羽ばたけず

山田芳子

道端に春をもたげる福寿草

深谷貞夫

俳句

選者

須藤火珠男

思はざる長寿賜り日向ぼこ

白土武夫

病む妻の髪洗いやる小正月

斎藤靖彦

年毎に賀状のへりて老いを知る

渡辺文夫

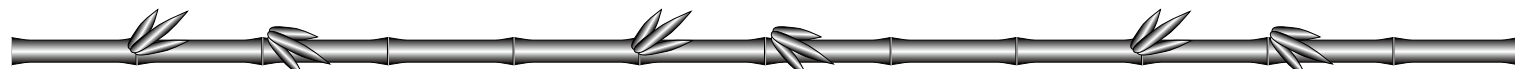


※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記内容は中止または変更となる場合があります。
最新情報は市ホームページまたは各問合せ先でご確認ください

講…講師 定…定員 料…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎0288-22-2299	3月10日(水) 午前10時～11時	◎管理栄養士による健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談を行っています。離乳食のことや食事面、健康管理などで気になっていることを相談してください 講…市管理栄養士
	3月10日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ センターの職員と一緒に、手あそびや体操、簡単なゲームを楽しみます 定…親子10組(先着順) 申…3月1日(月)～9日(火)
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	3月15日(月) 午前10時30分～正午	◎えほんのおはなし 小さい子ども向けの絵本の紹介や、絵本を通してのお子さんとのかわり方について、ひろばのスタッフがお話します 定…8名(先着順、託児定員は6名) 申…3月12日(金)まで
	3月17日(水) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分 (①、②は同じ内容)	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせなどを楽しめます 講…齊藤成恵氏 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…①、②とも3月16日(火)まで ※年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	3月中 午前10時～午後3時	◎春の飾りをつくりましょう 室内用の春飾りを手作りします。ひろばでいつでもつくれます
	4月9日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン お花見ピクニック！桜を見ながらお散歩をします 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 定…親子6組(先着順) 料…50円 申…当日朝まで
足尾親子ふれあいひろば ☎0288-54-3001	3月9日(火) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせもあります

※地域子育て支援センターは、4月1日(木)から日光ランドマーク(今市412-1)へ移転します。それに伴い3月20日(土)～31日(水)は休所となります



我頬を掠めゆく風初句会

沼尾紫朗

見上げれば寒月怪しく青白く

櫻澤しな子

短歌

選者 川田美佐男

もう一歩踏み出せなかつた後悔がかすかに疼く喜寿
なりても 松井佐都未

尊徳の孫娘嫁入りの展示品百五十年経し長持筆筒
狐塚昭子

小説の太宰治の津軽旅七つの雪の今日は粉雪
青木照雄

初明かり女峰の嶺は雪深く神秘なるかな弥陀の輝き
櫻澤しな子

寒ければ「体動かせ」聞こえ来る妣を思えば零下の
阿久津年秀

山へ

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
※投稿は1カ月にそれぞれ1人5句までとします。締め切りは毎月20日です。漢字には必ずふりがなを明記してください

応募先：秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135 FAX(21)5137