

栄養ニュース



テレビでも取り上げられ、聞いたことのある方も多いであろう「アマニ油」。

オメガ3 (n-3) 系脂肪酸を多く含んでいることから、健康オイルとして注目を集めています。花粉症の今の時期にもオススメの食材です♪

アマニ油の嬉しい働き

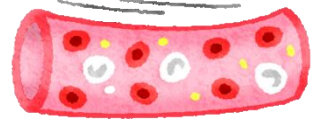
その1 炎症（アレルギー）を抑える



⇒アレルギーの原因の1つとして、リノール酸の過剰摂取があります。リノール酸は、血中コレステロールや中性脂肪を一時的に下げる働きがありますが、摂りすぎるとアレルギーを悪化させる等の体にとって良くない影響ももたらすため注意しましょう。

その2 血液サラサラ

⇒ α -リノレン酸には、血管をしなやかにして血行を改善する働きがあります。心疾患や脳疾患の原因である血栓に対しても働きかけることが分かっています。また、血小板の凝集を抑えるなどの働きも知られています。



その3 記憶力アップ・認知症予防



⇒アマニ油に含まれる α -リノレン酸が体内に入ると、同じオメガ3系のDHA・EPAに変換されます。DHAは、脳や神経に密接に関係しており、不足することで異常が現れることで知られています。神経細胞を活性化し、情報伝達をスムーズにし、脳機能を活性化させることで、記憶力や学習能力を高める効果もあります。

その4 生活習慣病の改善・予防



⇒ α -リノレン酸などのオメガ3系には、コレステロール値や血圧を下げる働きがあります。これらの上昇が動脈硬化や高血圧などの生活習慣病につながるため、アマニ油には生活習慣病を予防・改善する効果があるとして期待されています。

アマニ油の使い方

①出来上がった料理にそのままかけるだけ！

⇒加熱調理では使わない

⇒クセがないから、どの料理にも合わせやすい



②1日小さじ1杯まで！

⇒1日分のオメガ3（約2.5g）が摂取可能

<p>納豆</p> 	<p>みそ汁</p>  <p>鍋に入れる⇒NG 盛り付け後⇒OK</p>	<p>ヨーグルト</p> 
<p>サラダ</p> 	<p>冷奴</p> 	<p>スムージー</p> 
<p>カルパッチョ</p> 	<p>ピザトースト</p> 	<p>麺類のつけだれ</p> 
<p>お浸し</p> 	<p>パスタ</p> 	<p>煮物・いため物</p> 



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →