

あなたの

# アレルギー・生活習慣病

## 本当の原因はなんでしょう？

### あなたの食生活や体質チェックしましょう！

- お魚の料理(フライや天ぷら除く)は週3回未満である
- スーパーで週3回以上お惣菜の揚げ物を買う
- サラダ油などを使用した炒め物や揚げ物料理が週3回以上ある
- ポテトチップスやかきんとうが大好きだ
- 花粉症、アトピー性皮膚炎などアレルギー症状が治りにくい
- 身体がかゆいことが多い
- 炎症性疾患がなかなか良くならない
- 食事はしっかりセーブしてるのになかなか痩せない
- 健康診断で、中性脂肪や血圧、血糖などが異常

上記3つ以上当てはまっていれば、

EPAやDHAが相対的に**不足**してるかも

## アレルギー、生活習慣病の原因は

## EPAやDHA不足が

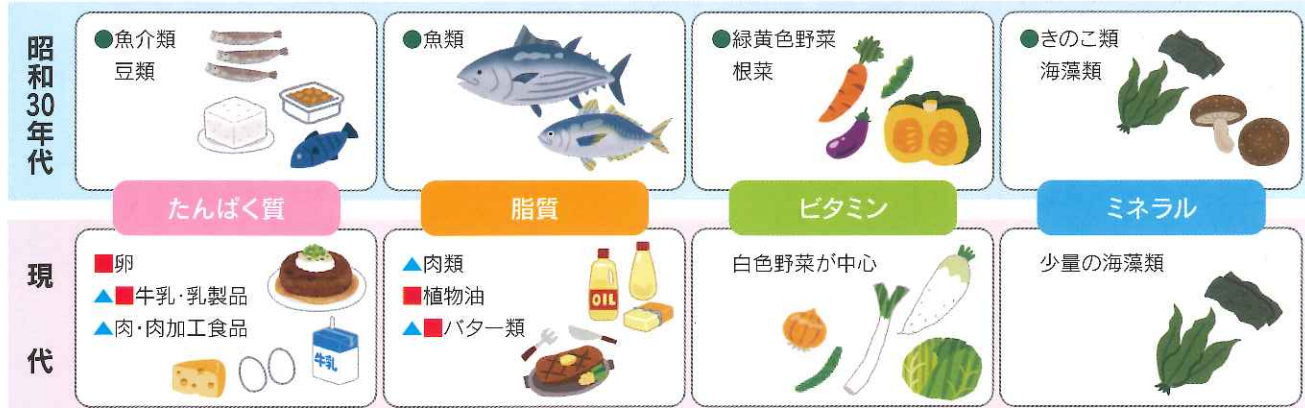
## 大きな原因のひとつ

# 日本の食事の変化と $\omega$ 3系脂肪酸の不足

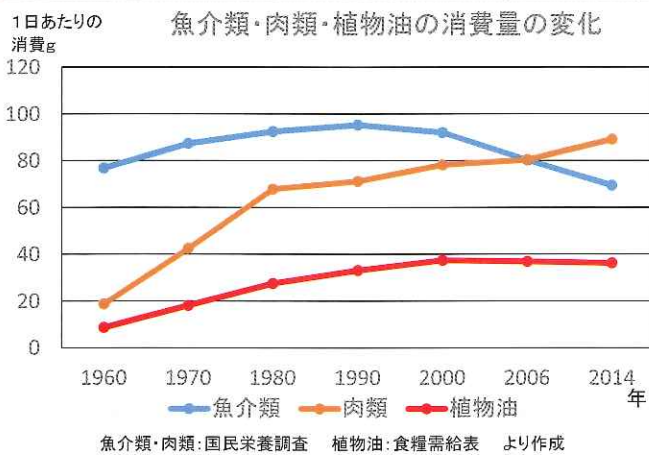
EPAやDHAなど魚油に多い油が、 $\omega$ 3系脂肪酸です。

リノール酸など植物油や肉に多い油が、 $\omega$ 6系脂肪酸です。

※  $\omega$ :オメガと読みます。



●  $\omega$ 3系の不飽和脂肪酸を多く含む食品    ■  $\omega$ 6系の不飽和脂肪酸を多く含む食品    ▲ 飽和脂肪酸を多く含む食品

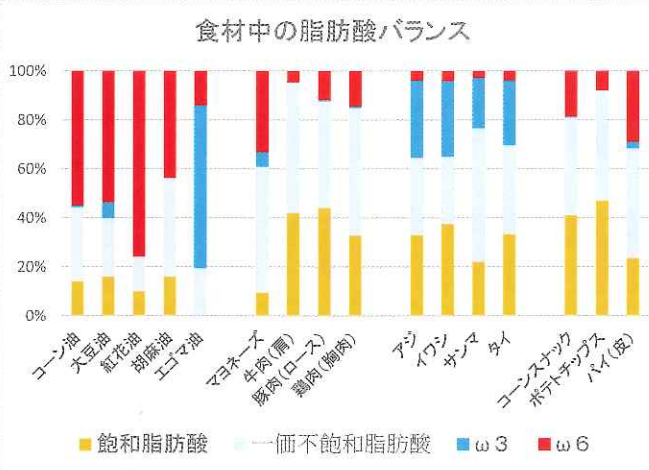


この半世紀で日本の食生活は大きく変化しました。

● 2006年に魚介類と肉類の消費量は逆転しました。

しかも、魚の仲間のうち、アジなど $\omega$ 3の多い魚は減少しています。

● サラダ油やオリーブ油などの植物油の消費は4倍以上に増加しました。



日本の食生活に使われる食品素材には、 $\omega$ 6が多く含まれます。消費が増えた植物油であるコーン油や大豆油は、 $\omega$ 6が50%以上を占め、 $\omega$ 3はほとんど含まれません。

肉類も $\omega$ 6が $\omega$ 3より多く、 $\omega$ 3が多いのは、消費が減っている魚だけです。

つまり、昔と比べて日本の食生活は、 $\omega$ 6が大幅に増えて、 $\omega$ 3が減少していることが分かります。

EPA摂取量と虚血性心疾患死亡率



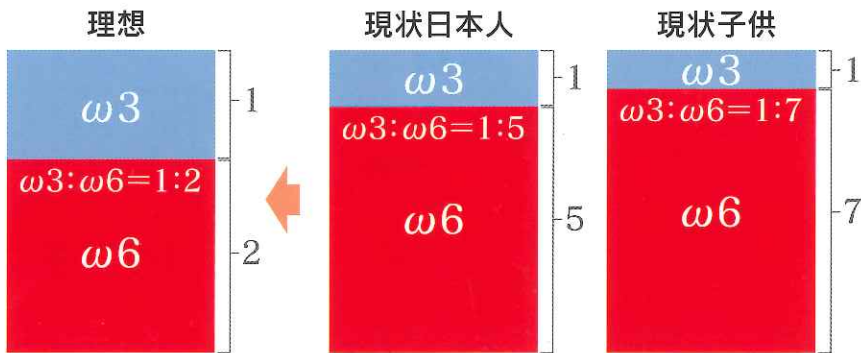
農林水産省「食料需給表」および厚生労働省統計情報部「平成25年人口動態統計」

総脂肪量に占めるEPA(ω3)の割合は、どんどん減り続け、半世紀前の10%から1%以下になってしまいました。

EPAの割合が減るにしたがい、虚血性心疾患の死亡率が上昇しているのが分かります。

# ω3とω6の比が1対2が理想です。

日本脂質栄養学会編「油脂(あぶら)とアレルギー」より



ω3とω6の比の理想は  
**1対2**  
ところが、  
現状は **1対5**  
子どもは **1対7**

日本脂質栄養学会編 油脂(あぶら)とアレルギー より作成

日本人の年齢別「EPA・DHA」摂取状況



子どもやお年寄り世代の方は、1日に600mgくらいを目安に今よりも多くω3を摂取することが必要です。

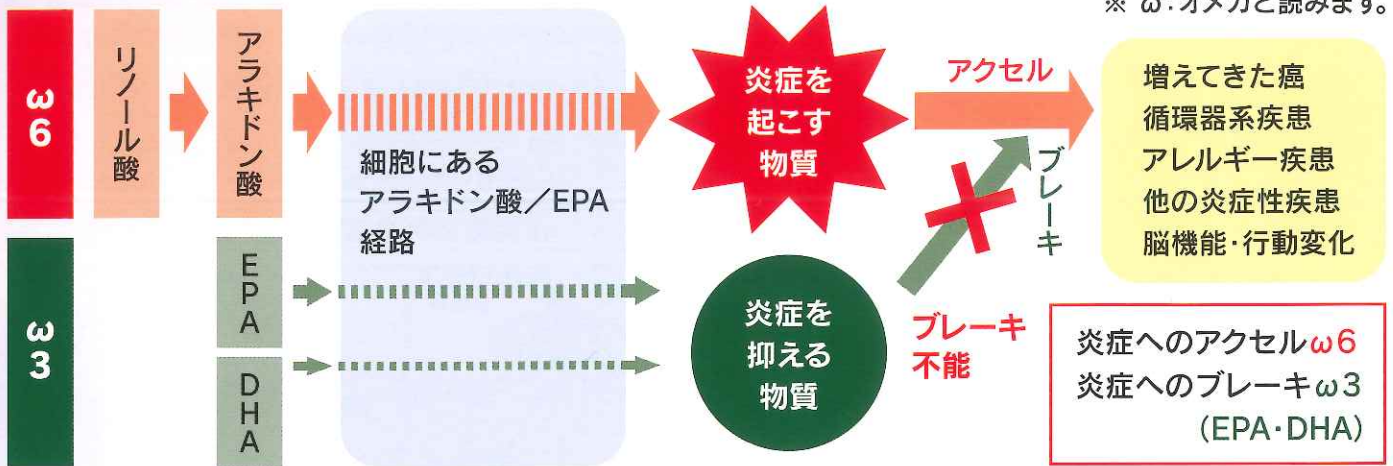
働き盛りの方は、1000mgくらいを目安に今よりも多くω3を摂取することが必要です。

今の食生活ではω6を減らせない  
**もっと積極的にω3を摂る必要があります**

平成17年及び18年国民健康・栄養調査(厚生労働省)より作成

# ω3とω6のバランスの乱れが様々な生活習慣病を引き起こすメカニズム

※ ω: オメガと読みます。



身体の中のω3とω6の割合は、摂取する油で決まります。

ω6が多いと赤い矢印ばかりが進み、炎症を起こす物質が多く作られています。

ω3の摂取が少ないと炎症を抑えるブレーキが不能になり、炎症が続きます。

もっとω3を摂取すれば、緑の矢印も進んで、炎症を抑える物質が出て、炎症を抑えてくれます。



監修

NGO日本食品油脂安全性協議会理事長  
名古屋市立大学名誉教授

奥山 治美 先生

 日水製薬株式会社