

食べる元気

アレルギー

α -リノレン酸

α -リノレン酸は脂質の一種である不飽和脂肪酸で、体内で代謝されるとDHAやEPAに変化します。アレルギー原因の一つにアラキドン酸の過剰摂取がありますが、DHAやEPAはアラキドン酸の作用を抑制して皮膚の炎症を予防したり緩和する働きがあるので、 α -リノレン酸の摂取はDHAやEPA同様の効果が期待でき、アレルギーの改善に役立ちます。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

■ しそ油



しその実を压榨してとった油。しそ独特の香りや風味があり、 α -リノレン酸をたっぷり含んでいる。その含有率は60%以上で食品ではNo.1。サラダやマリネなどで、毎日少しずつとりたい。

■ えごま油



えごまはシソ科の植物で縄文時代から食べ継がれてきたとされ、地方によって「じゅうねん」「えぐさ」などと呼ばれる。えごま油はしそ油と同様に α -リノレン酸が豊富で、成分の60%近くを含有する健康食材。

■ あまに油



あまにとは亜麻の種子のこと。味や見た目がごまに似ており、 α -リノレン酸のほか、ポリフェノールの一種であるリグナンや食物繊維を豊富に含む。あまには食用以外に、塗料や石けんなどの原料にも使われる。



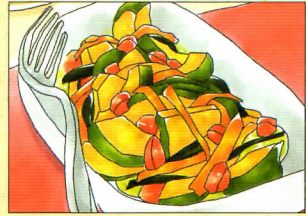
元気が出るとっておきレシピ 「緑黄色野菜のマリネ」

α-リノレン酸と野菜のビタミンが体を強くする

1人分
101kcal

●材料(4人分)

かぼちゃ(種とワタを除いたもの)200g、にんじん60g、トマト60g、ピーマン60g、A[酢大さじ1・1/2、えごま油大さじ2、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2]



●作り方

- ①かぼちゃは、くし切りにして半分の長さに切り、耐熱容器に移してラップをかけ、電子レンジで3~4分間加熱する。
- ②にんじんは、ピーラーを使って皮をむくように薄く細長い形にし、耐熱容器に移してラップをかけ、電子レンジで50秒間加熱する。
- ③トマトは一口大、ピーマンは細切りにしておく。
- ④①②③をAであえ、30分ほどおいて味をなじませる。

食べ方ひとつで 効果倍増

油も新鮮が一番 上手に活用を

じつは

体によいとされるα-リノレン酸などの不飽和脂肪酸は、とても変質しやすく、酸化してできる過酸化脂質は、がんや糖尿病の原因になるので注意が必要です。

さらに

酸化を防ぐには、加熱調理はせずドレッシングやマリネなどに利用するのがよいでしょう。開封後は冷暗所に保存し、早めに使いきることを。

ちなみに

食用油の主成分は脂質。当然、α-リノレン酸もカロリーが高いので、過剰摂取は肥満などの要因に。毎日の食事で上手にとることが基本です。

