

巻頭対談

今、話題のオメガオイル スプーン一杯の健康サポート

— 細胞の柔軟性を高め、機能を強化してくれる「オメガ3」 —

オメガ3オイル啓蒙家
オメガオイル料理研究家
日本脂質栄養学会オブザーバー

オメガさと子
Satoko Omega

麻布大学 生命・環境科学部
教授

守口 徹
Toru Moriguchi

脳の65%は脂質

— 2月に開催されたIHTAのセミナー「ママになる人のためのオメガ3がよくわかる講座（妊活編）」で講師を務めたオメガさと子さん。その著書『いのちを長持ちさせる ひとさじの油』（アスコム）や『最強の妊活！』『小学館』の監修を勤めた守口教授お二人が普及に努める「オメガ3」とはどのようなものですか？

守口教授（以下、守口） 今、日本人に絶対的に足りていない栄養素の1つです。正確には「オメガ3系脂肪酸」といい、「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や「EPA（エイコサペンタエン酸）」、「 α -リノレン酸」からなる脂質の1グループです。魚に多く含まれるため、魚食中心だった昔の日本人は意識せずとも十分摂取できていました。ところが今は食生活が欧米化して肉食が増え、慢性的なオメガ3不足の状態です。

オメガさと子氏（以下、さと子） アブラは体によくないと言われていた時代もありましたが、脂質は体に必要な栄養素です。私たちの体にある約37兆個ある細胞のすべての細胞膜（生体膜）の材料が脂質であり、さらに驚くべきことに、脳は有形成分（水分を除く）の約65%が、脂

質からできているんです。いわば、生命の根幹に深く関わっています。

守口 アブラにはいくつも種類があり、かつて「植物性油脂」と「動物性油脂」の2つの分類でよく説明されてきました。前者は体によく、後者は体によくないといったイメージがあったと思いますが、「概にそうとも言いません。現在、脂質は主に「飽和脂肪酸」と「オメガ9」、「オメガ6」、「オメガ3」の大きく4種類に分けて説明されます。どれも体に必要な栄養素です。

さと子 バランスが大事なのですよね。特にオメガ3とオメガ6は体内の細胞膜の柔軟性に大きく影響する脂質。オメガ3は冷えても固まりにくい油で、こちらが優勢になると柔らかい細胞膜ができる。オメガ6はオメガ3よりも固まりやすい油なので、こちらが過剰になると硬い細胞膜になります。

— 細胞膜の柔軟性は体にどう影響するのでしょうか？
守口 細胞膜が硬いと体内をめぐる栄養をうまく取り込めないいうえに余分なものを排出しづらく、ホルモンも分泌しにくく

なります。難しく考える必要はなく「柔らかい膜の方が出入れしやすい」と理解してもらえればよいと思います。ホルモンの分泌効率がよくなれば、生理痛

やPMS（月経前症候群）といったホルモンバランスの乱れによるトラブルも解消しやすくなりますよ。

さと子 オメガ6のリノール酸は、体内でアラキドン酸という脂肪酸に変化し、免疫反応を促して体から異物を排除する働きがありますが、過剰な炎症反応を引き起こしてしまい、アトピー性湿疹やアレルギー性結膜炎、花粉症などが出やすくなるんです。また、血液が固くなって血栓ができる

こともあります。逆に、オメガ3は血液の流れを改善させたり脳の情報伝達をスムーズにさせたり、オメガ3がオメガ6の暴走にブレーキをかけてくれます。免疫細胞の7割が腸に存在すると言われていますが、オメガ3を摂取することで腸内のアレルギー反応を抑えられることもわかっています。つまり、免疫機能が正常に働いてくれるようになるんです。

— ちなみに、細胞膜が柔らかくなることで**体全体の柔軟性**が高まることも……？
守口 直接的に関係するとはいえないかもしれませんが、筋

肉の可動域が広がるということでアスリートが運動機能を強化するのにオメガ3の作用を期待して実際に用いられているようです。また、筋肉の炎症を抑えてくれるので回復と強化が促進され、総じてパフォーマンスがアップすると言えます。

魚食不足を補う「えごま油」

— 健康な心と体を維持するのに欠かせないオメガ3、どう摂取していけばよいでしょうか？

守口 魚を食べるのが理想的ですが、値段が高かったり調理に手間がかかったりするのがネックです。手軽に食べられる干物や缶詰を利用するのもよいと思います。サバ・イワシ・サマの水煮缶は魚の栄養素がぎゅっと詰まっており、効率的にオメガ3を摂取できます。それらを含めて、毎日か、せめて2日に1回は魚を食べられるといいですね。目安としては最低でも月に15〜30回程度は食べたいものです。

オメガ3の効果は1ヶ月程度で肌に現れるそう。「ツヤツヤになりますよ」と守口教授。脳への影響はもう少し時間がかかり、半年以上が目安とのこと。しかし継続的に摂取すれば確実に手応えがあるはずだと話す二人。



守口先生と共に麻布大学で妊婦を中心に
オメガ3の有用性を研究している原馬明子先生



麻布大学
生命・環境科学部
特任准教授 博士(学術)
原馬明子
Akiko Harauma

妊活に「オメガ3」は必須

赤ちゃんを授かるための妊娠活動「妊活」に取り組む人が増えています。自然に妊娠することが難しくなった理由に、結婚年齢が上がったことや女性の社会進出に伴うライフスタイルの変化がよく挙げられますが、実はそれだけではなくと私たちは考えています。オメガ3が不足すると細胞膜が硬くなります。すると精子の鞭毛(しっぽ)の柔軟性が失われて動きが悪くなり、卵子までたどり着きにくくなります。また、卵膜が固いことで精子が中に入り込む受精も難しくなります。卵子凍結のニーズも高まっていますが、凍結した卵子を元に戻す際も細胞膜が硬いとうまく戻らないことがあります。年齢を重ねるごとに生殖機能が低下するのは自然なことですが、加えてオメガ3が不足していれば妊活は難航しやすくなるでしょう。

不妊治療に「コレ」といった特効薬は存在しません。まずは、毎日の食事内容を見直してみてください。2017年のハーバード大学の研究では、オメガ3を含む食事やサプリメント摂取率が多いほど、妊娠率や出産率が高いことが明らかになっています。ぜひ魚料理を積極的に取り入れてください。さらに、DHA・EPAなどのサプリ、えごま油の摂取も心がけることで良い結果が期待されます。

最後に、読者へのメッセージをお願いします。

守口 今のままでは日本の未来がとても心配です。魚食の減少に少しでもブレイキをかけたかと思いい、研究と情報発信の両方に力をいれています。細胞膜を作るうえでオメガ3と競合するオメガ6は、加工食品やお菓子、揚げ物などに多く含まれており、ほとんどの人は摂り過ぎの状態です。オメガ3の積極的な摂取と同時にオメガ6の摂取を控えることも意識していたければと思います。

さと子 今では妊娠・出産前後に必須と認知されている「葉酸」ですが、オメガ3も同じく重要な栄養素だときちんと認知されるようになってほしいです。守口教授や原馬先生と一緒に、民・官さまざまなところへ働きかけを行っていき、今年の9月後半に開催予定の日本脂質栄養学会は、守口先生が学会理事長を務められ、大学病院の小児科・産婦人科の先生方と組んでのシンポジウムも予定されています。それぞれの立場で創意工夫し、パートナーシップを組んでいけば、未来や社会を明るく変える大きな力になると信じています！

兎にも角にも、皆さん、良いアブラ習慣をとり入れて、みんなदैいつまでも健康になりましょう！

オメガさと子さんの
セミナー情報

With コロナ時代
私たちに“今こそ”必要な栄養素、
『オメガ3の油』とは？

日程 7月1日(木) 15:00~17:00

受講料 IHTA会員:4,000円 / 一般:6,000円

主催:(社)国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)
お申込みはHPから!⇒<http://ihta.or.jp/ihta-seminar-top/>

オンライン
セミナー

オメガ
オイル付
1,000円相当



- オメガさと子さんの書籍『いのちを長持ちさせる ひとさじの油』。さまざまな体の不調、生活習慣病、うつや認知症、あらゆる悩みを解決するオメガ3を徹底紹介。
オメガさと子(著)/守口 徹(監修)
アスコム(刊) 定価:1,540円
- 品質と鮮度にこだわった『えごまオイル(ポーションタイプ)』(5g×15包入り) 定価:1,180円(税込)
お問い合わせ先:
アースアンドライフ株式会社
<https://earthandlife.co.jp/>
TEL.03-6275-2790

※神奈川県にある相模野病院の産婦人科で実施。コロナ禍で現在は休止中。



オメガさと子 Satoko Omega
オメガ3オイル啓蒙家。オメガ3オイル料理研究家。日本脂質栄養学会オブザーバー。看護師歴20年。そのうちの7年間を血管カテーテル室(血管専門治療室)に従事し、動脈硬化が原因で起こる脳梗塞や心筋梗塞の患者を緊急で治療する場面に数多く携わる。また、父親が49歳で脳梗塞を発症、介護に関わった経験などから、血管や脳を健康に保つことの重要性を伝えたいと奮起。油のなかでも動脈硬化予防の高いオメガ3オイルを使用した料理のレシピ提案、オメガ3オイルセミナー、商品プロデュースなど、1人でも多くの方の「健康寿命を延ばす」ことを志して活躍中。『いのちを長持ちさせる ひとさじの油』(アスコム)『最強の妊活!』(小学館)などの著書がある。

血液や血管の疾患、不妊などに悩む人を一人でも減らしたい

——たしかにいつの間にか日本人はあまり魚を食べなくなりましたね……。

守口 1991年に牛肉の輸入自由化が始まり肉類が安くなっ

たの理由の一つと考えられます。その頃から魚介類の摂取が減り始め、2011年には魚類と肉類の摂取量が逆転しています。ですが今でも旅館の朝食にはいつも魚が出てきますよね。朝からしつかり魚を食べる生活に抵抗のないのが日本人だったはずで

さと子 妊婦さんへの栄養指導のあり方も魚食の減少に拍車をかけていると思います。厚生労働省発行の『妊娠中と産後の食事について』お魚について知っておいてほしいこと』パンフレットというのがあります。「水銀を多く含む魚を食べすぎないようにする」ことが伝わればいいはずなのですが、全ての魚に注意が必要だと伝わりかねない見出しになっているので、正直、誤

オメガ3は人間の一生にわたって必要な栄養素
しっかりと摂取を



守口 徹 Toru Moriguchi
麻布大学 生命・環境科学部教授。1982年、横浜市立大学を卒業後、製薬会社の薬理部門に勤務。国立がんセンター研究所、東京大学薬学部研究出向のあと、同大学で博士号を取得。1997年、客員研究員として米国国立衛生研究所(NIH)で脂肪酸と脳機能に関して研究。えごま油などに含まれるオメガ3系脂肪酸の有用性を広めるべく、日々研究・講演を続けている。2020年3月からは日本脂質栄養学会の理事長も務める。『林修の今でしょ!講座』『ガッテン!』等のテレビをはじめ、『カラダが変わる! 油のルール』(朝日新聞出版)『眠れなくなるほど面白い 図解 脂質の話: 脂質のギモンを専門家がすべて解説!』(日本文芸社)など監修書籍多数。

解を招きやすくなっています。私たちが普段食べるサケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、カツオ、タイなどの小型の魚は、妊婦さんが毎日普通に食べても水銀の心配はないですよ。

守口 オメガ3不足の母体から生まれた子どもの脳機能への影響は研究で明らかになりつつあります。脳は特にDHAをたくさん必要とする臓器で、DHAが足りないと学習機能の低下やイライラして落ち着かなか

たり不安を感じやすくなったりとメンタルにも大きな影響を及ぼします。その後の食事でも補える部分もありますが、妊娠中の母体からのDHAの供給が少なく欠乏状態が深刻であればあるほど脳機能の回復も時間がかかってしま

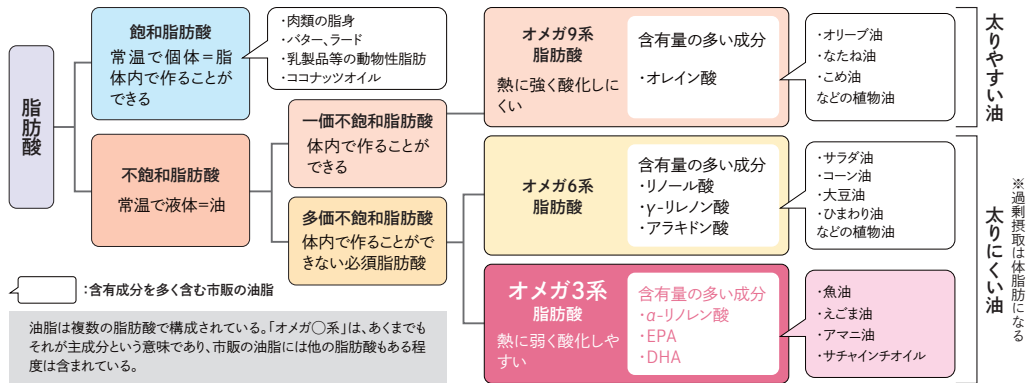
子さんでした。「研究室を見にきませんか」とお誘いしたら翌月にはいらつしやいました(笑)。

さと子 守口教授と原馬明子特任准教授がオメガ3について直接講義されている母親学級※にも2年間ほど見学に通わせてもらい、妊婦さんがあまり魚を食べていない現状を、毎月毎月、目の当たりにするうちに、「早くどうにかしないと」と、危機感を強く抱きました。1冊目のオメガ3本を妊活向けにしたのは、そんな思いも強くありました。

——オメガ3不足は次世代にも影響する問題ですね。

守口 育児放棄や虐待、落ち着きがなくキレやすい子どもによるいじめや家庭内暴力、殺人などの事件が増えていますよね。私たちはそれもオメガ3不足が原因の一つではないかと推測しています。オメガ3が不足したからといって今すぐこの場で病気になるわけではない。こういう世代を超えた問題はだいたい50年後に社会問題化します。魚食が減りはじめてから、およそ30年になります。20年後にはも

さと子 母体にとってもオメガ3不足はとても危険なんです。なぜなら妊娠中は胎盤を通じて、さらに産後は母乳を通じて子どもにどんどんオメガ3を取られてしまうから。オメガ3は脳機能やホルモンの分泌を左右しますから、産後うつや母性の発動にも影響がでています。



つと大きな問題に発展するのではないかと危惧しています。

さと子 オメガ3が不足して細胞膜の柔軟性が失われることで、男女ともに生殖機能への悪影響もあるんです。実は私自身が不妊治療の経験者で、結果とし