

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.80

特集：オメガ3脂肪酸  
管理栄養士質問箱：スポーツ時のスポーツ  
ドリンクは何がいい？



Smile  
えがおの保険薬局

○オメガ3脂肪酸とは？

不飽和脂肪酸に分類される、体内で合成できない脂肪酸の1つ  
3つの種類に分かれます↓

- $\alpha$ -リノレン酸⇒DHA や EPA のもととなる必須脂肪酸
- DHA（ドコサヘキサエン酸）⇒人間の脳や目の網膜の脂質成分
- EPA（エイコサペンタエン酸）⇒血管・血液の健康維持に重要な成分

	種類	効果
植物由来	$\alpha$ -リノレン酸	アレルギー原因物質を抑制 血圧を下げる、血栓予防 など
魚類由来	DHA	脳神経を活性化し、記憶力向上 など
	EPA	動脈硬化、心筋梗塞の予防 など

約65%が脂質でできている脳の機能維持には、  
良質な脂質オメガ3脂肪酸の摂取が重要です  
また、オメガ3脂肪酸は皮膚の健康維持をサポートします  
不足すると皮膚が乾燥し、肌トラブルが起きやすくなるため、  
美容のためにも積極的な摂取がおすすめです

○摂取目安量

成人で1日 1.6~2.2g

えごま油 約小さじ1杯

アジ（120g）約3匹分、焼きサバ半切れ（約50g）



※脂の一種のため摂り過ぎるとカロリー増加につながります  
また $\alpha$ -リノレン酸のDHAやEPAへの変換効率は5~10%  
ほどのため、（乳幼児はさらに低い）**魚介類**を食べる方が  
オメガ3脂肪酸を効率的に摂るにはおすすめです※

# 管理栄養士質問箱の Q&A コーナー

## ○オメガ3 脂肪酸の多い食品

α-リノレン酸⇒亜麻仁油 なたね油 大豆油 えごま油 くるみ など  
DHA・EPA⇒サバ イワシ サンマ マグロ サーモン カキ  
(魚介類の脂の乗った部位)



## ○効果的に摂るには

オメガ3脂肪酸は、熱に弱く、光や空気で酸化します  
酸化により味だけではなく栄養価まで低下してしまいます  
そのため・・・



\* α-リノレン酸を含む油は**非加熱**

サラダのドレッシングにしたり、料理にそのままかけると良いです○

\*DHA・EPA を含む魚は**酸化しにくい**調理法

焼くより**煮る**方が酸化を防げます。煮汁に栄養素が染み出るので汁も  
全て食べられるとより良いです○



\*抗酸化作用の強い**ビタミンE**と一緒に食べる

ナッツ類やうなぎ、アボカドなどに多く含まれるビタミンEが  
オメガ3脂肪酸の酸化を防いでくれます



## ○オススメ「**サバの水煮缶**」

生サバより DHA・EPA が **1.3 倍**も多く摂取できます！

缶開封後から酸化が始まってしまう為なるべく早めに食べると良いです  
その為、食べ方も**そのまま**が最も効率よく DHA・EPA を摂取できます  
保存性もあるため非常食用にストックしておくのもおすすめです

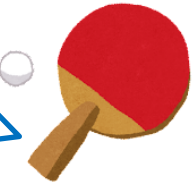


参照：日本人の食事摂取基準（2020年版）  
厚生労働省 eJIM

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。  
食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば  
質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪  
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q. 卓球をしています。  
スポーツドリンクのカロリーオフが良いか、  
ポカリスエットの様な炭水化物入りが良いか教えて



A. 涼しい時期や軽い運動時には熱中症のリスクが低いため、麦茶や  
緑茶などのお茶、ミネラルウォーターで水分補給でも大丈夫です。  
長時間の運動をする際は、ポカリスエットのような糖分と塩分の  
両方が入ったスポーツドリンクの方がよいです。  
減量やダイエットをされているときには、カロリーオフの  
ドリンクでも良いです。

※適度な糖分は水分と塩分の吸収を促進します。ゼロカロリーや  
カロリーオフの商品が吸収されない訳ではありませんが、発汗量が  
多く熱中症対策が必要な時には糖分濃度が低いスポーツドリンクが  
おすすめです。



※詳細は別紙参照

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフに  
お声をかけ下さい。  
管理栄養士 角南

## アイソトニックとハイポトニックについて

### ・アイソトニックとは

「等張液」という意味

ヒトの安静時の体液と同じ濃度や浸透圧で作られている。

糖分が多く含まれているため、長時間の運動のエネルギー源になる。

例：運動が1時間以上および、発汗がそれほど多くない時期（春・秋・冬）の場合

### ・ハイポトニックとは

「低張液」という意味

体液よりも浸透圧が低い状態。

運動による発汗で体液が薄くなっている状態だと、水分が腸管で速く吸収される。

	アイソトニック飲料		ハイポトニック飲料	
	スポーツドリンク	スポーツドリンク	経口補水液	
浸透圧	体液と同じ	体液より低い	体液より低い	
ナトリウム (100mL中)	40~55mg	40~55mg	80~115mg	
炭水化物(糖質)	4~6%	2~3%	2%前後	
運動前の補給	○	△	△	
運動中の 水分・塩分補給	△	○	○	
運動中の エネルギー補給	○	△	△	
熱中症時の 水分・塩分補給	△	△	○	

※比較のため「△」と表記していますが、もちろん飲んではいけな  
わけではありません。

参考文献：アストリジョン

## 🍷 スポーツドリンク早見表 🍷

