

あき乃だより

第118号

2022年 8月 発行



厳しい暑さが続いています。バランスのよい食生活はできていますか？
当院で栄養相談されるかたの中で、炭水化物については注意している方が多いのですが、タンパク質や脂質について意識されている方は少ないようです。そこで、今回のまめ知識では、脂質に分類されるいろいろな油の種類についてご紹介いたします。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。
病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。こ
また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、
お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

【お知らせ】夏期休診：8/11（木）～8/16（火）までとなります。

奥山休診：8/10（午前・午後ともに七海の1診のみとなります）

七海休診：8/17（8/8・8/19・8/22は1日診察あり）

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。
発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なさると予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしく
お願い申し上げます。

带状疱疹予防のワクチンを行っております

当院では、従来の水痘ワクチンとは別に、带状疱疹予防に効果が高いといわれているシングリックスワクチンも取り扱っております。
詳細はクリニックに置いてある案内、または受付にお尋ねください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っていませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

60歳未満で基礎疾患のある方の4回目接種については、お住まいの市への連絡が必要です。接種券を送ってもらうようご相談して下さい。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114（祝日除く9:00~17:00）

国分寺市：042-320-3020（月~土8:30~17:00）

立川市：0120-741-567（全日8:30~17:30）



意外と知らない まめ知識

必須脂肪酸 オメガ3とオメガ6のバランスが健康には大事

オリーブ油に菜種油、さらに流行りのアマニ油など、世の中には実にたくさんの種類の油があります。実はどんな油も脂肪酸と呼ばれる成分が組み合わさってできています。それは、主に4種類。飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、乳製品などに豊富）、オメガ3脂肪酸（魚やアマニ油・エゴマ油に豊富）、オメガ6脂肪酸（大豆油やコーン油などに豊富）、オメガ9脂肪酸（オリーブ油などに豊富）です。

この中で、私たちの健康を守る上で絶対に欠かせないのが、**オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸**。どちらも、全身の細胞膜の材料になるなど、とても重要な働きをしています。でも、どういうわけか、人体の中で作り出すことはできません（ほかの脂肪酸は体内で作ることができます）。そのため、オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸は、どちらも食品から必ず摂らないといけません。このことから「必須脂肪酸」とも呼ばれています。

このオメガ3とオメガ6について、最近の研究で興味深いことがわかってきました。なんとお互いに正反対の役割を担っているのです。例えば、オメガ6は白血球を活性化して病原菌などと戦う働きをしますが、オメガ3は逆に白血球の働きを抑制、炎症を抑えることがわかっています。だから、オメガ3とオメガ6が良いバランスを保つことが、健康には欠かせないのです。

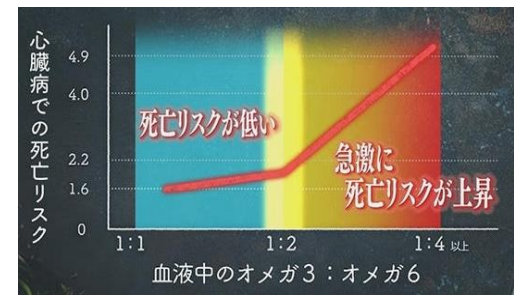


もしバランスが崩れるとどうなるのか？京都大学大学院医学研究科の松田道行教授はマウスの体内でオメガ6を急激に増やしたとき何が起きるのかを、特殊な顕微鏡で映像化することに成功しました。

オメガ6を増やす前後で比べると、増やした後の方には白血球の数が大きく増えていることがわかりました。松田教授によれば、過剰なオメガ6が白血球を暴走させ、さらには病原菌のような外敵ではなく、血管など自分の細胞も攻撃してしまっている可能性があるといえます。こうした状態が続くと、次第に血管の壁が傷つき、そこにコレステロールなどが溜まって動脈硬化を引き起こすことにつながると考えられています。

では、どうすれば良いのか？

世界中の様々な疫学調査から、オメガ3とオメガ6をどのくらいのバランスで摂れば良いのかが明らかになってきました。例えば、大規模疫学調査が長年続けられている福岡県・久山町の研究によれば、血液中のオメガ3（EPA）：オメガ6（アラキドン酸）のバランスが、1：2くらいまでは心臓病での死亡リスクが低く抑えられていますが、それを超えてオメガ6の方が多くなると、急激に死亡リスクが高まることが示唆されています。



一方、麻布大学の守口徹教授によれば、現在、日本人のオメガ3：オメガ6のバランスは、1：10にもなっています。

なぜ1：2くらいが良いのか？そのメカニズムはまだよく分かっていませんが、人間だけでなく自然界で健康的に生きる野生動物などは概ねオメガ3：オメガ6が1：2程度になっています。中には、オメガ3の方が多動物もいますが、オメガ6が過剰な生き物というのは人間以外にはほとんどいないようです。

【オメガ3：オメガ6】比率1：2を目指すには？

どうしたらオメガ3：オメガ6の比率を1：2に近づけられるのでしょうか？石川教授によれば、現代の食生活でオメガ6を減らすのは難しいため、オメガ3を増やす作戦が良いとのこと。日本人なら、昔から食べてきたイワシ・サンマ・サバのような青魚がオススメで、魚が苦手な方はアマニ油やエゴマ油を使うのも有効です。

〔レシピコーナー〕 さば缶カレー

◆材料

さばの水煮(缶詰) 3缶(570g)
たまねぎ(大) 1コ(300g)
オリーブ油 大さじ2 / カレー粉大さじ2~3
粉チーズ大さじ4 / 塩 少量

◆作り方

- 1) たまねぎは薄切りにします。
- 2) フライパンにオリーブ油を中火で熱したたまねぎを加えて5~6分間炒めます。
- 3) しんなりしたらカレー粉をふって炒め、よくなじんだら火を止めます。
- 4) さばの水煮を缶汁ごと加え、木べらで一口大に割ります。
- 5) 中火にかけ、煮立ったら大きく混ぜながら約2分間煮ます。粉チーズ、塩を加えて混ぜます。

◆保存：冷めたら清潔な保存容器に移し、冷蔵庫で4~5日間。または冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫で約2週間。ライスはもちろん、パンにもあいますよ。

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしています。

・NHK 健康 ch「健康には必須脂肪酸「オメガ3」「オメガ6」が重要！油選びのコツ

・おさらいキッチン「NHK【きょうの料理ピギナーズ】さば缶カレー」

