

## 話題の食材★アマニ油★

ここ数年で、様々な油が健康に良いということで注目されています。今回はその1つである「アマニ油」についてご紹介します。

アマニ油とは、亜麻という花の種子（亜麻仁）から作られます。そのアマニ油が健康に良いと言われる理由には、n-3系（ $\omega$ -3系）の脂肪酸である「 $\alpha$ -リノレン酸」を最も多く含むことが関わっています。 $\alpha$ -リノレン酸とは、人の体の中で作る事のできない脂質の1つで、体内で、青魚でおなじみのDHAやEPA、ホルモンなどを調節する物質に変わります。それらは、血圧を調節したり、免疫力を高めたり、炎症を抑えたりする働きがあり、生活習慣病や動脈硬化などの予防にも効果的です。



### <注意>

- ・健康に良くても「油」です。摂りすぎには注意しましょう。お肉や卵、サラダ油など他の種類の油脂とのバランスが大切で、沢山摂れば良いというわけでもありません。

### <参考> 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

- ・n-3系脂肪酸の一日の目安量…2g前後  
※年齢、性別により異なります。アマニ油小さじ1杯で2.5g程度。
- ・アマニ油小さじ1杯…約42kcal、蛋白質0g、脂質4.6g、炭水化物0g

### 使い方

例えば…

- ・サラダにドレッシングと一緒にかける
- ・自家製ドレッシング
- ・納豆やスープなど、様々な料理に使えます！

## 国民健康・栄養調査 結果

国民健康・栄養調査とは、国民の身体状況、食生活状況などを明らかにし国民の健康の増進を図ることを目的とした調査で厚生労働省が実施しています。

H27年度に厚労省が実施した、国民健康・栄養調査の結果が報告されました。

### ●栄養状態について

肥満者の割合は男性3割、女性2割。一方、20歳代女性のやせの割合は2割。低栄養傾向の割合は85歳以上で一番高くなっている。

### ●栄養摂取について

食塩摂取量の平均値は10.0gで、この10年間でみると減少しているが、厚労省が推奨する目標値8gには到達できていない。野菜摂取量は男性299g、女性289gで、こちらも目標値350gの到達には遠い。目標値に達しているのは60歳代が4割程度と高く、20歳代が最も低く男女共に2割という結果であった。

### ●若い世代ほど栄養バランスに課題

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、若い世代ほど食べられていない傾向にあり、この世代は、外食や中食の利用割合が高い。特に20～30歳代の女性では、たんぱく質、カルシウム、食物繊維及びカリウムなどの摂取量が、60歳以上に比べて少ない傾向にありました。

## 世界糖尿病デー



毎年11月14日は、『世界糖尿病デー』です。

糖尿病予防、治療、療養の啓発を推進するために日本糖尿病学会が中心となって設けられたものです。この日に合わせ、今年は県内で丸岡城やゼウム敦賀が、シンボルカラーであるブルーにライトアップされました。

(写真は丸岡城)