

## 志野医師からのひと言：オメガ3脂肪酸

オメガ3脂肪酸という名前を聞かれたことがあるでしょうか。あるいは魚に多く含まれるとされる EPA や DHA の方がなじみがあるでしょうか。

最近、あるテレビ番組で、動脈硬化と悪玉（LDL）・善玉（HDL）コレステロールの関係について放送されました。一つの可能性としてオメガ3脂肪酸が善玉コレステロールの質を高め動脈硬化を予防するということがあるようです。EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）はオメガ3脂肪酸です。他にエゴマ油や亜麻仁油に含まれるものもその一種です。番組で紹介されたサバ缶などは売り切れ状態であるそうです。

定期的に魚を食べる人の方がほとんど食べない人よりも心臓病でなくなる可能性が低いという研究結果はあるようです。しかし、体に良いとされる食品もそればかりに頼るのはどうかと思われます。何事もバランスが大事です。

おそらく動脈硬化を防ぐためにはタバコ、肥満に注意をしたり、高血圧、糖尿病にならないようにする方が効果的かと思われます。

栄養に関してのお問い合わせは栄養科または外科外来にご連絡下さい。

