



花粉症の話題がちらほら聞かれる季節になりました。今年は、予測では昨年の春と同じくらいの花粉が飛散しそうな気配です。もう、今の時期マスクを手放せないという方もみえるかもしれませんね。抗アレルギー薬を飲まれる方は、本格飛散が始まる2~4週前に始めるのがよいとされています。症状が出る前から予防し、早めに治療を開始するなどの対策も必要です。



α -リノレン酸ってご存知ですか？

α -リノレン酸は、多価不飽和脂肪酸で、体内で合成ができないため食品からでしか摂ることができません。

これが不足するとアレルギー性の症状が発病しやすくなったり、脳や神経系に異常が起こったりします。

アレルギーに関係している物質です。

よく似た物質でベニバナ油やコーン油に多くふくまれるリノール酸という必須脂肪酸があります。これは血中コレステロール値や中性脂肪値を一時的に減少させる働きがありますが、過剰摂取は、アトピーなどアレルギー症状の原因の一つと考えられています。 α -リノレン酸は、このようなリノール酸の悪影響を抑制する働きがあります。他にも α -リノレン酸は、血圧を下げたり、血栓を防ぐなどの作用がありますので、生活習慣病の予防にも最適ですね。

α -リノレン酸が多くふくまれるものとしては、しそ油やえごま油、豆類ですが、 α -リノレン酸を含む油は、非常に酸化しやすいので、早めに使い切るなどの注意が必要です。また、加熱した調理には向かないので、サラダやマリネなど、生での使用がお勧めです。

α -リノレン酸は、摂りすぎたからといって、特に問題はありませんが、脂質ですので、肥満傾向にある人は注意が必要です。「過ぎたるは、及ばざるがごとし」ですね。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871