

オメガ3系脂肪酸（DHA・EPA）でアレルギー体質やうつを改善

・気管支ぜんそく・食物アレルギー・花粉症・アトピー性皮膚炎

こうしたアレルギー性疾患に対するDHA・EPAの効果効能というのは、いままさに実験や研究が行われているところで、アトピー性皮膚炎についてはその有効性を示すデータが数多く報告されているといえます。

抗アレルギー薬の多くはアラキドン酸やアラキドン酸由来の生理活性物質の生成を抑制することでアレルギーを抑えようとするものです。しかし、オメガ3系脂肪酸（DHA・EPA）は医薬品と同じようにアラキドン酸やアラキドン酸由来の生理活性物質の生成を抑制してくれるにもかかわらず副作用がないという点が魅力的なわけです。DHA・EPAは、抗ヒスタミン効果はあまり期待できないようですが、アラキドン酸由来の生理活性物質である以下の物質の生産を抑制することができます。・プロスタグランジン・ロイコトリエン・PAF

これらの物質は病原菌などを排除するために必要なものですが、過剰に産生されると自らの組織まで攻撃してしまいます。この暴走を食い止めるにはDHA・EPAを摂取して体内の脂肪バランスを整えることが重要であり、脂肪バランスを整えることでアレルギーが抑制されることはマウスを使った実験で確認されています。

■ DHAやEPAと同じオメガ3系脂肪酸であるシソ油を与えたマウスとリノール酸系の紅花油を与えたマウスとではシソ油を与えたマウスのアラキドン酸由来のロイコトリエンやPAFの産出量が減少する。

■ リノール酸を与えたマウスに比べてEPAを与えたマウスは抗原提示能（免疫反応の最初のステップでこの働きが強すぎると炎症やアレルギー性疾患の引き金になる）が半減する。

こうした実験からわかることは日本人のアレルギー性疾患の増加の背景にはリノール酸の摂取量が増加していること、そしてリノール酸の悪さを抑えるオメガ3系脂肪酸の摂取量が少ないということであらわしています。

アレルギーに悩む人はぜひ薬だけでなく、摂取する油を意識的に変えることで体質改善を行ってみてください。

● オメガ3脂肪酸とは | オメガ3の効果・効能

脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。不飽和脂肪酸は、その構造からオメガ3（n-3系脂肪酸）、オメガ6（n-6系脂肪酸）、オメガ9（n-9系脂肪酸）に分類されます。

青魚に含まれるDHA・EPAやえごまに含まれるαリノレン酸は、オメガ3に分類される脂肪酸で、この脂肪酸は細胞が正しく機能するためには不可欠なものであることがわかってきました。オメガ3脂肪酸は青魚をはじめ、えごま油、亜麻仁油（アマニ油）、シソ油、くるみ、緑黄色野菜、豆類などの食品から摂取できます。

脳の働きを良くする効果があり、認知症予防や集中力向上、計算力向上、運動能力向上などに役立つ他、うつ病、精神不安定、イライラなどにも効果があると知られています。うつになる原因は様々ですが、栄養不良も原因の一つです。脳の働きを良くするオメガ3系脂肪酸が不足しているケースも多いのです。

うつ病とまでいかななくても精神疲労やイライラの傾向があれば、意識的にオメガ3系脂肪酸を摂取することでうつ病予防につながります。

うつ病とまでいかななくても精神疲労やイライラの傾向があれば、意識的にオメガ3系脂肪酸を摂取することでうつ病予防につながります。