

しぶや元気 サポート通信

No. 44

発行日：令和7年8月15日
発行元：渋谷区介護保険課
介護総合事業係

こちらは渋谷区の介護予防・フレイル予防に関わる全ての人に向けて、最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせするための連絡広報誌です。

脂質の力を見直そう

今回は「脂質」について特集します。

「脂っこいものは体に悪い」と思っていませんか？脂質の摂りすぎは健康に悪影響を及ぼすことがあります。けれども、脂質の中には体にとって欠かせない「良い脂」も存在しています。

特に注目されているのが「**オメガ3脂肪酸**」と呼ばれる良質な脂質です。これは青魚などに多く含まれ、体内では殆ど作れないため、毎日の食事から摂る必要があります。最近の研究では、オメガ3脂肪酸が、**心臓や血管**の健康だけでなく、**脳の働きや肌の調子**にも良い影響を与えることが分かってきました。

血液中のオメガ3脂肪酸の濃度が高い人ほど、**脳梗塞や心臓の病気**が少ないという報告もあります。また、**うつ症状の軽減**や、**軽度の認知機能の改善**、**肌のバリア機能の回復**など、多方面でその力が注目されています。

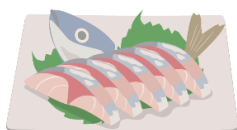
「どの脂質を、どのように摂るか」。
これからの健康づくりでは、この視点がとても大切になります。次の章では、具体的にどのような脂質が健康に良いのか、詳しくご紹介します。



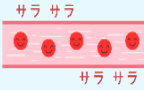
認知機能低下にも期待！脂質が脳を守る

青魚には、健康を支える大切な脂が含まれています。中でも注目されているのが、「**EPA**（エイコサペンタエン酸）」と「**DHA**（ドコサヘキサエン酸）」という脂肪酸です。これらはオメガ3脂肪酸の一種で、**イワシ・サバ・サンマ・アジ・マグロ**などに多く含まれています。

最近では「**脳の栄養素**」とも言われ、認知機能との関係が注目されています。55歳以上の高齢者を対象にした研究では、EPAとDHAを一定量（一日500mg以上）、12ヵ月以上継続的に摂取したグループで、「**記憶力**」や「**言語力**」、「**遂行機能**」などの改善がみられました。



さらに、軽い認知障害（MCI）のある高齢者に対して、EPAやDHA+補助食品を摂取してもらったところ、半年後には**記憶力**や日常生活での**自立度が大きく改善**したという報告もあります。こうした働きから健康寿命を延ばし、いきいきと暮らすために積極的に取り入れたい脂質です。

EPAとDHAの働き (オメガ3脂肪酸)	
成分	主な働き
EPA (エイコサペンタエン酸) 	血液サラサラに・炎症の抑制 (期待される効果) 動脈硬化・心疾患予防 うつ症状の軽減
DHA (ドコサヘキサエン酸) 	脳や神経の機能を保つ (期待される効果) 記憶力・認知機能の維持、 脳の健康サポート

肌のバリア機能も脂質が鍵

脂質は体の内側から肌を守る力も担っています。特に「オメガ7脂肪酸（パルミトレイン酸）」という脂質は、肌の健康支えることで知られています。オメガ7を含む魚由来の油を摂取した女性対象の研究では、12週間の摂取で「**しわの改善**」「**肌の弾力アップ**」「**乾燥予防**」などの明確な効果が見られました。

肌のバリア機能が整うと水分の蒸発を防ぎ、**外からの刺激にも強くなります**。高齢期には皮膚が薄くなり乾燥しやすくなるため、脂質の質を整えることが生活の質を高めることにもつながります。

今回ご紹介した**オメガ3**や**オメガ7**脂肪酸は、脂質の中でも特に健康を支える力が強く、食事から積極的に取り入れたい成分です。青魚を一品追加してみる。アマニ油（植物由来のオメガ3）をサラダにかけてみる。そんな小さな工夫からでも、体の中はしっかりと応えてくれます。

これからの毎日の健康に「脂質の力」を、是非味方につけてみてください。



引用・Huang et al., Association between dietary omega-3 fatty acid intake and all-cause mortality in patients with osteoarthritis: a population-based prospective cohort study, *Scientific Reports*.2024;26516.・Sung et al., Anti-wrinkle and skin moisture efficacy of 7-mega:A randomized, double-blind, comparative clinical trial, *Nutrients*.2024;16(2),212.・Superko et al., Omega-3 fatty acid blood levels clinical significance update, *Curr Cardiovasc risk rep*.2014;8(11):407.・Suh et al., The influence of n-3 polyunsaturated fatty acid on cognitive function in individuals without dementia: a systematic review and dose-response meta-analysis, *BMC Medicine*.2024;109.・Sinn et al., Effects of n-3 fatty acid, EPA Sinn et al., Effects of n-3 fatty acid, EPA vs. DHA, on depressive function in older adults with mild cognitive impairment: a 6-month randomized controlled trial, *British journal of Nutrition*.2011;107(11).

渋谷はっぴーの会さん

今回は、恵比寿地区で活躍されている通いの場（住民グループ）をご紹介します。

渋谷はっぴーの会さんは、渋谷区高齢者福祉課、地域包括支援センター、社会福祉協議会の協力のもと、認知症予防を目的とした高齢者向け教室を、週1回・4カ月（全16回）コースで、年に2回開催しています。

この教室では脳と身体を動かすプログラムに加え、参加者同士の交流や情報提供も行われており、地域の拠り所として親しまれています。

専門講師を招いたり、地域の見学や散策を企画したりと、つながりが自然に生まれる工夫も魅力の一つです。地域で新しい役割やつながりを求めている方は、是非「渋谷はっぴーの会」さんの活動に触れてみて下さい。

高齢者支援 渋谷はっぴーの会

開催日時: 9月1日～12月22日

毎週月曜日 10:00～11:30

場 所: 地域交流センター恵比寿
コミュニティホール

参加条件: 要介護でない60歳以上の方(要支援は可)

参加費: 1回につき200円

お問い合わせ先: 090-9360-5121 中島尚子



参加者が日々の活動を報告し合い、体を動かしながら交流を楽しんでいます。黄色のTシャツの方々が、運営を支えるスタッフです。



渋谷フレイル予防フェア、ついに申し込み開始！

渋谷区で最大規模の介護予防イベント、「渋谷フレイル予防フェア」が今年も開催されます！

テーマは「楽しく、気軽に、健康に！」食生活、骨折予防、難聴など、身近なテーマについて専門家による講演を聞けるほか、自分の「歩行年齢」を測定できる体験プログラムなど、楽しく学べるコンテンツが盛りだくさんです！

ご家族やお友達と一緒に、楽しみながら介護予防・フレイル予防の知識を身につけましょう！



<お申し込み方法>

- ・公式サイトまたはお電話よりお申し込みください。
- ・事前申込制です。

開催日時: 8月26日(火) 10:00～15:00(途中入退場可)

場 所: 渋谷区本庁舎 15階 スペース428

定 員: 350人(先着順)

参加条件: 渋谷区在住・在勤・在学の人

参加費: 無料

電話番号: 03-6427-1085(渋谷フレイル予防フェア運営事務局)

公式サイトはこちらのQRコードから！



または「渋谷フレイル予防フェア」と検索してみてください。