

競走馬へのオメガ3の必要性和 そのベストの摂取方法

元来、馬は牧草を摂取する動物であり、牧草や乾燥に少量ながら含まれている脂肪分がかなりの量の**オメガ3**脂肪酸から成り立っている為、**オメガ3**脂肪酸の含有率が高い食餌を食べてきたこととなります。しかしながら一般的に競走馬に多く給与される濃厚飼料はオメガ6脂肪酸の比率が非常に高く、また飼料に添加物として使われるオイルにも安価で加工に耐えうるオメガ6は多く含まれる為、競走馬への食餌には不飽和脂肪酸の中でもオメガ6が非常に多く含まれると言えます。

人は馬を競走馬として飼養していく上で高エネルギーを得る為に濃厚飼料を与え、整腸目的等でオイルを与えていますが、結果的にこの行為が高レベルなオメガ6脂肪酸による悪影響をもたらしています。そこでオメガ6との比率を考えた**オメガ3**の添加こそがオメガ6の悪影響を防ぐだけでなく**オメガ3**の以下の利点を生むのです。

- (1) 炎症反応を抑える。
- (2) 免疫力を上げる。
- (3) 赤血球が体組織へ酸素を運ぶのを助ける。
- (4) 脳神経、視神経の良好状態を維持させる。
- (5) 繁殖機能の向上。

他にも利点がありますが、競走馬には特に上記5点が非常に有効です。

(1) の作用で例えると調教やレースによる激しい運動で起こり得る筋肉や関節の炎症を抑えることで馬のパフォーマンスの向上につながり、この抗炎症作用で皮膚病やアレルギー疾患の発生も抑制させます。(3) は**オメガ3**が加えて心臓のリズムを整える助ける作用もあるのでこの点と絡めて心肺機能の維持にも役立つと言えます。次に(2)と(5)の作用で例えるなら繁殖牝馬の受胎率の向上に役立ち、乳の感染症に対する免疫と抵抗力を高め、種牡馬であれば脂肪酸から形成されている精子膜を強化させます。また、(4)は成長期の仔馬、1歳馬には非常に重要な効力と言えます。

ではどうすれば**オメガ3**を添加出来るかですが、最も簡単に摂取しやすい魚油は馬の嗜好に合わず、その強行は食欲の減退につながる為、有効とは言えません。また、近年開発されている**オメガ3**サプリメントの使用もその価格から算出される高額経費にも無理があります。

そこで勧められるのがトランス脂肪酸を極力発生させないように低温でコールドプレス（加熱処理されていない搾り）された**亜麻仁油**です。

亜麻仁油にはオメガ6も含まれますが、高品質の**亜麻仁油**にはオメガ6の約4倍もの**オメガ3**が含まれており、この**亜麻仁油**の添加によって体内の**オメガ3**とオメガ6の比率を理想に近づけます。

また、**亜麻仁油**は「SDGリグナン」と呼ばれるポリフェノール一種で抗酸化力や炎症反応を軽減する働きをするだけでなく、腸内の細菌によって骨に有効なエストロゲンと同じ働きをする物質に変わる成分を含んでおり、その含有量は胡麻よりも多く食用植物の中ではトップレベルです。

このような**亜麻仁油**の競走馬への添加で元来、馬と言う動物が自然の牧草から摂取している2つの脂肪酸、**オメガ3**とオメガ6の1：4と言う理想の体内への摂取比率に近づけることが出来るのです。