

今回のテーマは

「脂質」



家庭で使う食材に含まれている脂質には、様々な種類があり食べる量が多すぎても少なすぎても、健康に悪影響を及ぼすと言われてています。

今回それぞれの特徴や効果をまとめてみましたのでぜひ参考にしてみてください。



平成30年11月

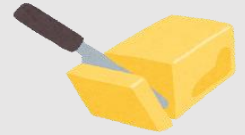
では、^{ししつ}脂質の^{しゅるい}種類っていったいどのようなものがあるのでしょうか？

^{ほうわしほうさん}飽和脂肪酸と^{ふほうわしほうさん}不飽和脂肪酸があり、**不飽和脂肪酸**はさらに4種類に分けることができます。

飽和脂肪酸とは・・・

特徴・・・酸化されにくく、常温で固体のものが多いことが特徴です。

食品・・・動物性脂肪の食品（ラード、バターなど）、
パーム油、ココナッツオイルなどに含まれます。



効果・・・重要なエネルギー源。ただし、過剰に摂りすぎると悪玉コレステロールが増加し、^{どうみやくこうか}動脈硬化、^{しんきんこうそく}心筋梗塞などのリスクが高まると言われています。

不飽和脂肪酸の主な3種類とは・・・

n-3系脂肪酸（^{たかふほうわしほうさん}多価不飽和脂肪酸）

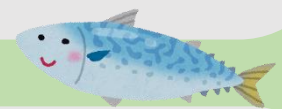


特徴・・・体内で合成できないため、必須脂肪酸とされ、常温では液体の形状をしています。

食品・・・えごま油、亜麻仁油などがあり、青魚に含まれる EPA や DHA もこの種類に含まれます。

効果・・・^{けっちゅうちゅうせいしぼう}血中中性脂肪の低下、^{ふせいみやく}不整脈の発生防止、^{けっかんないひさいぼう}血管内皮細胞の機能改善、
^{けっせん}血栓生成防止作用など、生活習慣病の予防効果があるとされています。

n-6系脂肪酸（多価不飽和脂肪酸）



特徴・・・体内で合成できないため必須脂肪酸とされ、常温では液体の形状をしています。熱、光、空気などで酸化しやすく注意が必要なため、
食べる場合は、ドレッシングなどがおすすめです。

食品・・・コーン油、大豆油、綿実油、グレープシードオイルなどがあります。

効果・・・動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げる、悪玉コレステロールを減らすなどの働きがあります。

n-9系脂肪酸 (一価不飽和脂肪酸)

特徴・・・体内でも合成され、常温で液体の形状をしています。
酸化されにくいのも特徴です。

食品・・・オリーブオイルがもっとも代表的な食品です。
他にもべに花油、なたね油などがあります。

効果・・・血液中の善玉コレステロールを下げずに、悪玉コレステロールを
下げる働きがありますが、摂りすぎるとカロリーオーバーになり、
かんだうみやくしつかん
冠動脈疾患のリスクをあげてしまう恐れもあるため注意が必要です。



不飽和脂肪酸は体に良さそうだけどトランス脂肪酸にご注意を！

トランス脂肪酸



特徴・・・自然界では牛や羊などの動物の肉に含まれ、工業的に不飽和脂肪酸
(液体)を飽和脂肪酸(個体)に変えるときに、副産物として
生まれた脂肪酸でもあります。

食品・・・少し含まれるものとして牛肉、羊肉、乳製品などがあり、
マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングに含まれます。
また、それらを使用したパンや、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、
揚げ物などに含まれます。

効果・・・過剰に摂取した場合、血液中の悪玉コレステロールが増え、
善玉コレステロールが減ることが報告されています。
日常的にトランス脂肪酸を多く摂りすぎている場合と少ない場合を
比較したとき心臓病のリスクが高まることが示されています。



最後に・・・

どの栄養素にもそれぞれ大切な役割があり、過不足なく食べていくことが理想です。
食習慣が乱れていると思ったらぜひ一度自分の日々食べているものを見直し、改善し
ていくことをお勧めします。



菊川市立総合病院 栄養管理科
大石 光秀

参考文献

厚生労働省 e-ヘルスネット