

えいようか通信

発行者：栄養課

場所
本館2階西

春号



四季発行
(年4回)

脂質のほかに

脂質は生きるために必要な栄養源のひとつで、糖質やたんぱく質は1gで4キロカロリーを産生するのに対し、脂質は1gで9キロカロリーを生み出す、効率のよいエネルギー源です。

脂質は「脂肪酸」と「各種のアルコール」がついた高分子化合物であり、種類を問わずカロリーは一律に1gのキロカロリーですが、どんな「脂肪酸」で構成されているかによって体内での働きが違ってきます。

●脂肪酸の種類と働き

種類は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に大別されます。

【脂肪酸の種類と働き】				
分類	主な脂肪酸	多く含む食品例	働き	
飽和脂肪酸	パルミチン酸 ステアリン酸 ミリスチン酸 ラウリン酸	ラード(豚脂)、ヘット(牛脂)、バター、パーム油、やし油	血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす	
	オレイン酸	くるみ以外のほとんどのナッツ、アボカド、オリーブ油、菜種(キャノーラ油)、サラダ油	血液中のコレステロールを下げる	
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	リノール酸	くるみ、ごま、ごま油、紅花油(サフラワー油)、大豆油、コーン油、ひまわり油、綿実油	血液中のコレステロールを下げる動脈硬化を予防するが、過剰に摂ると動脈硬化やアレルギー様症状を引き起こす
		γ-リノレン酸	月見草油、母乳	
	多価不飽和脂肪酸	アラキドン酸	レバー、卵白、さざえ、伊勢えび、アワビ	
		α-リノレン酸	しそ油、えごま油、亜麻仁油、しそ、えごま	中性脂肪を低下させ、脂質異常症、高血圧、動脈硬化を改善し、準じて虚血性心疾患、脳血管疾患、認知症を予防する
		DHA (ドコサヘキサエン酸) IPA, EPA (イコサペンタエン酸)	サバ、ぶり、サンマ、マグロ、ウナギなどの青魚	

【飽和脂肪酸】

●摂りすぎると動脈硬化!

バターや生クリームのような乳製品、肉類の脂肪に多く含まれます。融点(固体が融解する温度)が高いため、常温でも固体であることが多いのが特徴です。中性脂肪やコレステロールなど、血液中の脂質濃度の上昇に関与し、脂質異常症や動脈硬化を促進します。

●マーガリンは飽和脂肪酸が多い

マーガリンは植物由来ですが、やし油やパーム油といった飽和脂肪酸を多く含む油を原料としています。それに加え、不飽和脂肪酸の部分には水素を添加して全体を飽和脂肪酸に化学変化させ、バターの形状に似せています。

【不飽和脂肪酸】

常温で液体の油脂に多く含まれます。魚油や植物油が代表的で、動脈硬化や高血圧を予防する働きがあります。

●オレイン酸は動脈硬化を予防

一価不飽和脂肪酸のオレイン酸は「善玉」といわれるHDL・コレステロールを下げるのに総コレステロールを下げるため、動脈硬化の予防効果があります。また、体内で酸化しにくい油のため、有害な過酸化脂質をつくりにくいのが特徴です。地中海周辺の地域で心疾患による死亡率が低いのは、オレイン酸の豊富なオリーブオイルをよく使用するためといわれています。

●多価不飽和脂肪酸は必須の脂肪酸

リノール酸、アラキドン酸、α-リノレン酸は成長や健康維持のために不可欠ですが、体内で合成することができないため食物からの摂取が必要

です。しかしn-6系の2種類は、過剰になるとHDL・コレステロールが低下して動脈硬化につながりやすく、アレルギー疾患も悪化させるため、適量摂取が求められます。

これに対し、n-3系では心疾患やアレルギーを予防する効果があります。しかし酸化が早いので、新鮮な油や青魚で摂りましょう。

●マーネーズは植物油だから体にいいのかな?

答えはノー。大豆油や菜種油といった不飽和脂肪酸の植物油を原料としますが、「コレステロールの多い卵黄が入る」ため、摂りすぎれば動脈硬化を促進します。

●じょうずな摂り方

摂りすぎると健康を害す飽和脂肪酸はできるだけ控えめです。オレイン酸やn-3系を主体とし、たまにn-6系を取り入れることが望ましいです。具体的に言うと、調理の際はオレイン酸を多く含む植物油を適量用い、肉はかりでなく1日1食は魚料理にすると理想ですね。

【1日適正量】どれかひとつ食べたら1日分OK!

●油脂	
バター	10g(大さじ1杯)
マーガリン	10g(大さじ1杯)
ラード	10g(大さじ1杯)
オリーブ油	10g(大さじ1杯)
サラダ油	10g(大さじ1杯)
マーネーズ	10g(タコ焼に付いてくる小袋量)
●多脂性食品	
アボカド	40g(約1/4コ)
バラ肉	20g
ベーコン	20g(ロングタイプ1枚)
サラミ	15g(ピザにのるサイズ薄切5枚)
あんきも	20g(卵1/2コ分)
ピーナッツ	15g(10粒程度)
アーモンド	15g(10粒程度)
マカダミアナッツ	10g(2~3粒程度)
コマ	15g(大さじ2杯)

上の表は脂質を多く含む食品の1日適正量の一例です。どれか一品食べれば、体に必要な脂質は摂れたことになりません。

見て頂くと分かるように、体に良いオリーブ油だからといって食べられる量は増えません。体に脂肪がつきにくい」と銘打って販売されている特定保健用食品の油も同様です。ナトリウムでモラルさんがナッツを食べると体にいいと聞いたから、私も食べてます」コマを大盛りの杯、毎朝特製の自家製シェイクに入れてい

るわ」と、栄養指導で聞くことがありますが、揚げ物やマーネーズを食べるプラスチックを摂っているのは、ただの脂質過剰でしかありません。「質の良い油で、適量で」ことが、賢い脂質の摂り方なのです。

●脂質の豆知識

- ①クホの体に脂肪がつきにくい油はホント?...
- 普通の油に比べ小腸での吸収が抑制されるため食後の中性脂肪の上昇を抑え、また、吸収されても皮下脂肪になりにくいといわれています。
- ②魚を食べると頭がよくなる?...
- DHAは能や神経の情報伝達に深くかかわっており、動物実験で摂取によって記憶・学習能力が向上した結果があるようです。ヒトではアルツハイマー病に改善がみられたり、乳児期の栄養にDHAが十分にあると知能指数が高かったという報告があります。

編集者の声

冬号の発行が遅れたため、誠に勝手ながらお休みとさせていただきます。春号の発行となりました。申し訳ありません。(松浦)