

クリニクレポート

今月の話題：脂肪酸

過ごしやすい気候となりました。いかがお過ごしですか。

今月は脂肪酸についてご紹介します。油は脂肪酸の違いによりいくつかの種類があります。脂質は生命活動に必要なエネルギー源で、細胞膜の構成成分として働き、重要な栄養素の一つです。脂質の中には体で作り出せない脂肪があり必須脂肪酸と呼ばれています。極端に制限すると乾燥肌や脂溶性ビタミン不足などを招く恐れがあります。体によい油でもカロリーは変わりません。摂り過ぎに気を付けたいですね。

知っていますか？

脂質を摂ったらよい目安を。

1日摂取エネルギーの20～25%

2000Kcaの場合：44g～55g

1800Kcaの場合：40g～50g

1600Kcaの場合：35g～44g

脂質量とは

素材に含まれる油と調理で加えられた油を足したものです。

《調味料として使う油脂》

油類、バター大さじ1：12g

マヨネーズ大さじ1：9g



調理の仕方により脂質の含まれる量が変わってきます。

《豚ロース 90gの場合》

豚ロース (17.3g) <生姜焼き(23.4g)

<酢豚 (28.1g) <とんかつ (36.8g)

《食材、加工品に入っている油脂》

クロワッサン 1個(30g)：8g

豚ヒレ肉 (60g)：1g

豚バラ肉 (60g)：20g

バラベーコン(60g)：23g

カレー(60g)：1g

ぶり(60g)：10g

牛乳(200ml)：7.8g

ポテトチップス (60g)：21g

アーモンドフライ・味付け 16粒：11g

インスタントラーメン：16g

インスタントそばかき揚げ：22g



必須脂肪酸

体で作り出せない油のために食事から摂る必要があります。

- ・多価不飽和脂肪酸 n-3 系脂肪酸(オメガ3系脂肪酸)
リノール酸 (大豆油など)、アラキドン酸
- ・多価不飽和脂肪酸 n-6 系脂肪酸(オメガ6系脂肪酸)
α-リノレン酸 (アマニ油など)
EPA、DHA (マグロ・ハマチなど)

※リノール酸を食事から摂るとαリノレン酸・アラキドン酸を、α-リノレン酸を食事から摂ると EPA・DHA を体内で作ることができます。

酸化されやすい油

エゴマ油、アマニ油、シソ油

加熱せずに食べるのがおススメ

(ドレッシング、あえ物、食べる前に入れるなど)

酸化されにくい油

オリーブ油、菜種油、キャノーラ油、ラード

※揚げ油におススメ

酸化防止対策

- ・蓋をして、早めに使い切る
- ・冷暗所に保管
- ・高温・多湿を避ける
- ・製造日を確認する

酸化された油の影響

酸化された油を摂取することによって、体内の過酸化脂質が増加します。過酸化脂質とは中性脂肪やコレステロールなどの脂質が活性酸素によって酸化されたものの総称で、体にとって有害になる物質です。がんや老化・動脈硬化を引き起こします。ビタミン C、ビタミン E、ポリフェノールなどは抗酸化作用があり、過酸化脂質を減らす働きがあります。

参考：e-ヘルスネット

脂肪酸

△ 不飽和脂肪酸

- 常温で液体
- 植物性の油に多い
- 炭素の二重結合がある

□ 飽和脂肪酸

- 常温で固体のものが多い
- 動物性の油に多い
- 炭素の二重結合がない

△ 不飽和脂肪酸

多価不飽和脂肪酸

- 体内で作れない
- 炭素の二重結合が2つ以上ある

一価不飽和脂肪酸

- 体内で作ることができる
- 炭素の二重結合が1つある

オメガ3系脂肪酸

- α-リノレン酸
- EPA
- DHA

オメガ6系脂肪酸

- リノール酸
- γ-リノレン酸

オメガ9系脂肪酸

- オレイン酸
- パルミトリン酸

J-オイルミルズ HP

脂肪酸の種類と特徴

【表1】

分類		おもな脂肪酸	代表的な食品	特徴	
飽和脂肪酸	短鎖	酪酸	バター	主にエネルギー源となる。	
	中鎖	ラウリン酸	ヤシ油・ココナッツ油		
	長鎖	ミリスチン酸	ヤシ油・パーム油		
		パルミチン酸	バター・牛や豚の脂		
		ステアリン酸	牛や豚の脂		
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	オリーブ油・菜種油(キャノーラ油)・牛や豚の脂など幅広く存在	血液中のコレステロールを減少。酸化されにくい。	
	多価不飽和脂肪酸	n-6系	リノール酸	紅花油(サフラワー油)・ひまわり油・綿実油・コーン油・大豆油など多くの植物油	必須脂肪酸。血液中のコレステロール値や血圧を下げる。
			γ-リノレン酸	母乳	血糖値、血液中のコレステロール値を下げる・血圧を下げる。さまざまな生体機能の調整。
		アラキドン酸	レバー・卵白・サザエ	必須脂肪酸・胎児、乳児の正常な発育に必須。	
	n-3系	α-リノレン酸	シソ油・エゴマ油・アマニ油	必須脂肪酸・体内でエネルギーになりやすく、必要に応じカラダの中でEPA、DHAに作り変えられる。	
		EPA(エイコサペンタエン酸)	キンキ・サンマ・マイワシ・ハマチ(養殖)・ブリ・ウナギ・マグロ(トロ)	抗血栓作用・血液中の中性脂肪を減少させる・酸化されやすい。	
		DHA(ドコサヘキサエン酸)	サンマ・マグロ(トロ)・ハマチ(養殖)・ブリ・ニジマス・ウナギ	抗血栓作用・脳のリン脂質の構成成分。酸化されやすい。脳の機能を高める。	