



今回のテーマ

脂肪酸



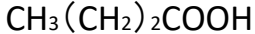
脂肪酸とは脂質を構成する成分であり、その種類や性質は様々です。脂肪酸はその構造の違いにより飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2種類に分類でき、これらは体内での働きが大きく異なります。現代人は飽和脂肪酸を摂りすぎているといわれています。

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の違い

脂肪酸は元素記号で表すと炭素 (C)、水素 (H)、酸素 (O) の3種類の原子で構成され、炭素原子が鎖状につながった一方の端にカルボキシル基 (-COOH) がついています。これらの炭素の数や炭素同士のつながり方の違いにより脂肪酸には様々な種類に分類されます。このうち炭素と炭素の間に二重結合がない脂肪酸を飽和脂肪酸、二重結合がある脂肪酸を不飽和脂肪酸といいます。飽和脂肪酸は動物性の食品に多く、不飽和脂肪酸は植物性の食品に多くあります。

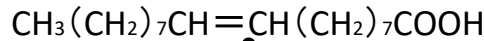
引用資料: 農林水産省HP(https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/trans_fat/t_kihon/fatty_acid.html)

例: 酪酸(飽和脂肪酸)



二重結合がない

例: オレイン酸(不飽和脂肪酸)



二重結合がある

飽和脂肪酸の種類

飽和脂肪酸は動物性脂肪に多く含まれており、室温ではほとんどのものが固体です。

飽和脂肪酸	主な油脂類
パルミチン酸	ショートニング、バター
ミリスチン酸	やし油、パーム油
ステアリン酸	牛、豚の脂、チョコレート
ラウリン酸	やし油、ココナッツ
酪酸	バター、生クリーム、チーズ

飽和脂肪酸は摂りすぎると血清コレステロール濃度を上昇させます。過剰なコレステロールは血液をドロドロにし、血管をつまらせ動脈硬化や脳梗塞の原因となります。

とりすぎると悪玉コレステロールや中性脂肪を増やす

不飽和脂肪酸の種類

不飽和脂肪酸は植物性脂肪に多く含まれており、室温ではほとんどのものが液体です。

不飽和脂肪酸はさらに、炭素と炭素の間の二重結合が一つのものを**一価不飽和脂肪酸**、複数あるものを**多価不飽和脂肪酸**に分けられます。

一価不飽和脂肪酸	主な油脂類
オレイン酸	オリーブ油、なたね油、アーモンド等

多価不飽和脂肪酸はさらに **n - 6系(オメガ6)脂肪酸** と **n - 3系(オメガ3)脂肪酸** に分けられます。

n-6系脂肪酸	主な油脂類
リノール酸	ごま油、ひまわり油、コーン油等
γ -リノレン酸	月見草油、母乳
アラキドン酸	レバー

n-3系脂肪酸	主な油脂類
α -リノレン酸	しそ油、えごま油等
EPA	まぐろ、いわし、たちうお、さんま等
DHA	さば、ぶり、さけ、まぐろ等

一価不飽和脂肪酸、n - 6系不飽和脂肪酸・・・LDLコレステロールを減らす
n - 3系不飽和脂肪酸・・・血液サラサラ効果、血栓予防、善玉コレステロールの増加、中性脂肪を減らす

調理のポイント

多価不飽和脂肪酸は酸素に触れると酸化しやすいので、抗酸化作用のある**ビタミンA, C, E**などを含む食材と一緒に調理すると良いでしょう。

また、魚に含まれる脂肪酸EPAとDHAですが、EPAは体内の中性脂肪を減らして血栓を防ぐ働きがあり、DHAは脳の神経細胞に作用し、脳内の情報伝達作用を上昇させる働きがあります。

ただし、加熱すると溶けやすいため、火を通さず食べる刺身で摂ったり、汁物にする、ホイル焼き等の脂を逃がしにくい調理法がおすすめです。

体に良い脂肪酸でも、摂りすぎてしまうとカロリーの高い脂質の過剰摂取となってしまいます。適量を守りましょう。



お刺身



ホイル焼き



◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

（株）リアイツ 処方薬局グループ 担当栄養士：安保

