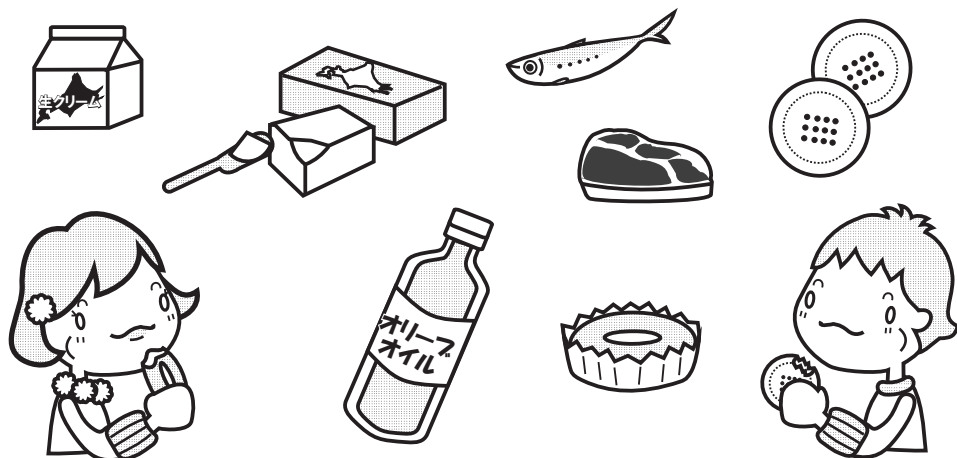
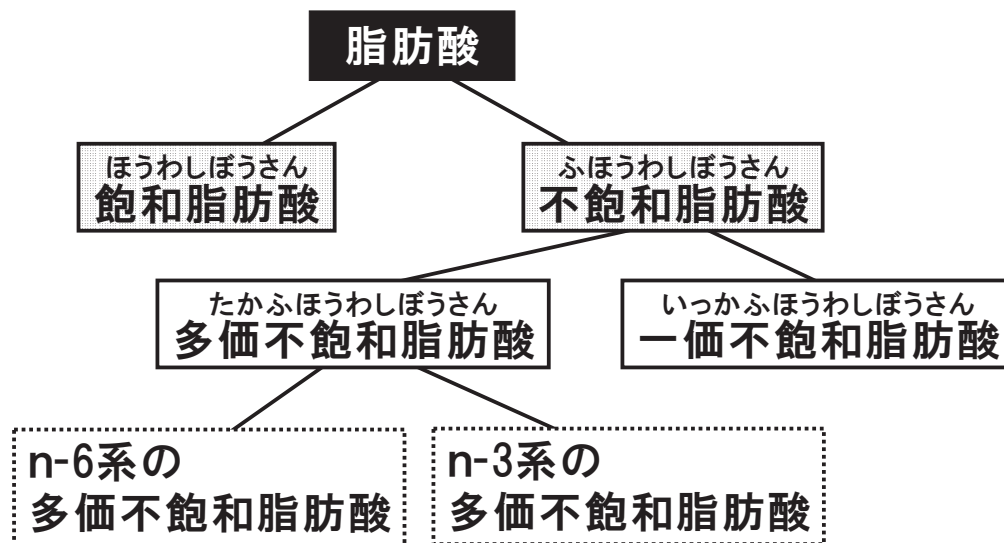


# 食べ物の油



さまざまな食べ物に「脂肪(油)」は含まれています。バター・ラードなどに含まれる脂肪や魚に含まれる脂肪、植物油など、どれも「油」と呼ばれていますが、油の中に含まれる「脂肪酸」という成分の種類により「飽和脂肪酸」・「不飽和脂肪酸」に分けられ、それぞれ性質や体内での働きが異なります。

## 【脂肪酸の種類】



- ・現代人は、生活習慣病を引き起こす「飽和脂肪酸」を摂り過ぎている傾向があります。
- ・「不飽和脂肪酸」のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などは動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などを予防するため、注目されています。



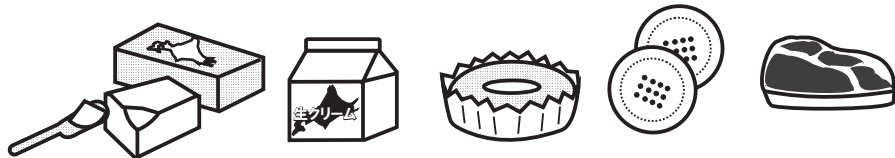
かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

# 飽和脂肪酸

## 《多く含む食品》

- ・バター、生クリームなどの乳脂肪
- ・パーム油  
菓子パン、即席めん、ビスケットなどに多く含まれます。
- ・ラード(豚脂)、ヘッド(牛脂)などの肉類の脂肪



### ●主な脂肪酸

パルミチン酸

### ●体への影響

- ・中性脂肪を増やす
- ・LDL(悪玉)コレステロールを増やす  
⇒動脈硬化の原因になる



○知らず知らずのうちに摂取していることも多い油です。

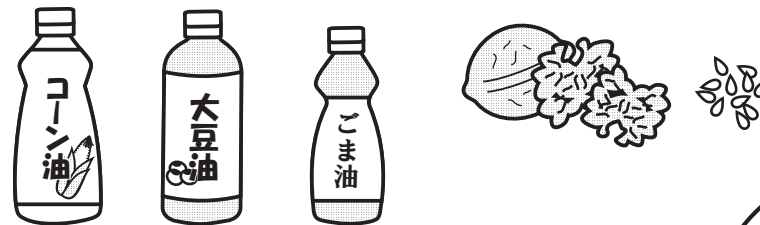
○肥満や生活習慣病が気になる方はできるだけ控えましょう。

# 多価不飽和脂肪酸

## n-6系の多価不飽和脂肪酸

## 《多く含む食品》

- ・とうもろこし油、大豆油、ごま油などの食物油
- ・くるみ、ごまなど



### ●主な脂肪酸

リノール酸

### ●体への影響

- ・LDL(悪玉)コレステロールを減らす
- ・HDL(善玉)コレステロールは、基本的には減らさないが、多く摂取すると低下させることもあるといわれている



○酸化が早いので、植物油は早めに使い切りましょう。

○アレルギーなどの炎症と関係するので、摂り過ぎには注意が必要です。

# 多価不飽和脂肪酸

## n-3系の多価不飽和脂肪酸

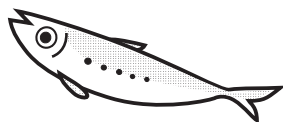
### 《多く含む食品》

- ・サンマ、イワシ、ノルウェーサバなどの青背の魚  
脂肪の多い魚は飽和脂肪酸も多く含まれているので、1日に90g前後を目安に摂りましょう。
- ・アマニ油、えごま油  
酸化しやすいので、加熱せずに早めに使い切りましょう。



### ●主な脂肪酸

DHA (ドコサヘキサエン酸)  
EPA (エイコサペンタエン酸)  
α-リノレン酸



### ●体への影響

- ・中性脂肪を減らす
- ・LDL (悪玉) コレステロールを減らす
- ・HDL (善玉) コレステロールを増やす

○血栓が作られるのを防ぎ、免疫機能を整え、炎症を抑える作用があるとされています。

# 一価不飽和脂肪酸

## 《多く含む食品》

- ・オリーブ油、菜種油(キャノーラ油)、ひまわり油、  
紅花油
- ・ヘーゼルナッツ、マカダミアナッツ

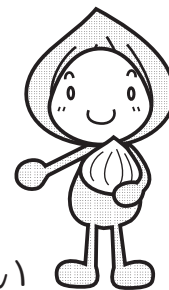


### ●主な脂肪酸

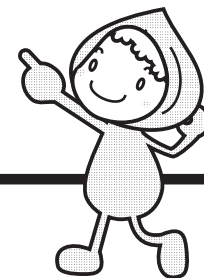
オレイン酸

### ●体への影響

- ・LDL (悪玉) コレステロールを減らす
- ・HDL (善玉) コレステロールを減らさない



- 他の脂肪酸に比べ酸化しにくいので、他の油よりも長期間の保存が可能です。
- 加熱しても酸化の心配がなく、加熱料理にも使用できます。



## ◇油の上手な摂り方◇

体内での脂肪酸の働きのバランスをとるには、

**飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸=3：3：4**  
**多価不飽和脂肪酸のn-6系脂肪酸：n-3系脂肪酸=4：1**

の割合で摂るとよいとされています。

**3 : 3 : 4**



※植物油のカロリーは全て同じです！（スプーン1杯で80kcal）  
 くれぐれも摂り過ぎには注意しましょう。

## 『肉の脂身やバターを摂り過ぎない』

飽和脂肪酸は肉の脂身やバターに多く含まれています。  
 バターは他の食物油に置き換えるのも良い方法です。



**マメ知識**

パンにバターを塗るかわりに、オリーブオイルをつけると、飽和脂肪酸を一価不飽和脂肪酸に置き換えることができます。

また不足しがちなn-3系脂肪酸を多く含む魚の油は、調理で流出しやすいので、刺し身や酢じめ、マリネなどで摂るのがオススメです。

## 『魚も食べる』

魚を食べないとn-6系脂肪酸に対して、n-3系脂肪酸の割合が不足し、バランスが崩れてしまいます。

1日1回は魚を食べるようにすると、目標バランスに近づきます。



## 『油を使った料理にかたよらない』

炒め物や揚げ物に使う植物油は、n-6系脂肪酸が多く含まれるため、これらの料理が多いと、n-3系に対してn-6系が過剰になります。食事のときは、油主体の調理法が重ならないように注意しましょう。

### ◆よく聞く「トランス脂肪酸」とは？◆

トランス脂肪酸は、牛肉・羊肉・牛乳・乳製品など天然に含まれているものと、油脂を加工・精製する行程でできるものがあります。

#### ◇体への影響は？

摂り過ぎると、LDL(悪玉)コレステロールが増え、HDL(善玉)コレステロールが減ると報告されており、日常的な過剰摂取は、心臓病のリスクが高くなるといわれています。

#### ◇どんなものに多く含まれているの？

- |               |            |
|---------------|------------|
| ・牛肉のサーロイン、ハラミ | ・パン        |
| ・マーガリン        | ・ケーキ       |
| ・ファットスプレッド    | ・ドーナツ      |
| ・ショートニング      | ・ビスケット     |
| ・コーヒークリーム     | ・スナック菓子 など |

これらに多く含まれています。食べ過ぎには注意しましょう。