

脂肪酸の種類について



脂肪酸とは・・・？

脂肪酸とは、三大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）の一つである脂質の構成成分のこと。脂肪酸には様々な種類があり、どのような脂肪酸で構成されているかによりその働きが異なります。

分類	主な脂肪酸	多く含む食品	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	パーム油、やし油、ラード、牛脂、バター等	・ 血中の中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを増加させ、動脈硬化、特に心筋梗塞のリスクを高める	
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	・ 血中のLDL(悪玉)コレステロールを低下させる	
	多価不飽和脂肪酸	n-6系脂肪酸 (オメガ6)	リノール酸	・ 血中のLDL(悪玉)コレステロールや血圧を低下させる ・ 摂り過ぎは、動脈硬化、アレルギー、高血圧を招く
		γ-リノレン酸	月見草油、母乳	
		アラキドン酸	レバー、卵白、サザエ、伊勢エビ、アワビ等	
	n-3系脂肪酸 (オメガ3)	α-リノレン酸	しそ油、えごま油、亜麻仁油、えごま等	・ 中性脂肪を低下させ動脈硬化を防ぐ ・ 血栓生成の防止 その他、血圧降下など様々な作用がある ・ 認知機能低下や認知症予防も期待されている
		DHA ドコサヘキサエン酸	まぐろ脂身、ぶり、さば、うなぎ、さんま、はまち、さわら等	
I PA (EPA) イコサペンタエン酸		はまち、いわし、まぐろ脂身、さば、ぶり、うなぎ、さんま等		

油の上手な摂り方



- ① 一日に必要な油は、**一人当たり大さじ1~2杯**が適量です
→ 身体に良い働きがある油でも、摂り過ぎることはかえって不健康を招きます
- ② 肉は目に見えない油が多く含まれていますので、肉に偏ることのないようにしましょう
→ 目に見えない油は、**LDLコレステロールを増やす飽和脂肪酸**が多いためです

気をつけよう！！トランス脂肪酸とは？

トランス脂肪酸は、マーガリンやショートニング、植物油の製造工程で生じ、これらを原材料に使ったパン、ケーキやクッキー等の洋菓子、スナック菓子に多く含まれます。過剰に摂取した場合には、冠動脈疾患の原因になることが懸念されており注意が必要です。しかし、日本人の長い食習慣から考えると差ほど心配はならず、一方、欧米型の食事に偏っている方、頻繁にパンや洋菓子、スナック菓子を食べられる方は脂質に偏っている恐れがあり、脂質の過剰摂取に注意が必要です。

参考 ・ 引用文献：2020年度日本人の食事摂取基準 ・ eヘルスネット(厚生労働省HP)
・ トランス脂肪酸に関するQ&A(厚生労働省HP) ・ すぐにわかるトランス脂肪酸(農林水産省HP)