健康と栄養だより　第1号

～『あぶら』の特徴を知って、もっと健康に！～

油脂類は美味しさの付与のために欠かせない食材です。脂質の量は同じでも、各脂肪酸は異なり、性状、色、香り、調理特性にも違いがあります。
料理の目的に応じて、油脂類を選択するのもおすすめです。
常用する『あぶら』について考えてみませんか？

脂質とは？・・・「脂肪」、「あぶら」のこと。調理用油やバターなどに多く含まれる。
摂取すると脂肪酸として分解され、活動のための主なエネルギー源となる。

脂肪酸
- ・脂質を作る成分
- ・細胞膜を構成
- ・エネルギーのもとになる

日本人の飽和脂肪酸摂取で多いもの
1、肉類
2、乳類
3、油類

飽和脂肪酸
- ・常温で固体のものが多い
- ・肉や乳製品、バター、チョコレート、卵黄の脂肪に多く含まれる
- ・酸化しにくい

不飽和脂肪酸
- ・常温で液体のものが多い
- ・植物の油や魚の脂肪に多く含まれる
- ・酸化しやすい

オレイン酸は体内に存在する脂肪酸の中でもっとも多い

一価不飽和脂肪酸(オレイン酸)
- ・オリーブ油、ラード、アーモンド油、キャノーラ油など

多価不飽和脂肪酸

n－３系脂肪酸（α-リノレン酸、EPA、DHA）
魚油、アマニ油、えごま油、くるみなど

n－６系脂肪酸（リノール酸）
大豆油、コーン油、紅花油、調合油など

※必須脂肪酸・・・体内で合成できずに、食物から摂取しなければならないもの。
『リノール酸、α-リノレン酸』
植物油には、リノール酸が豊富に含まれているものの、
αリノレン酸はあまり含まれてないものが多い。

どんな油を選べばいいの？

とりすぎに注意したい油

飽和脂肪酸・・・肉などの動物性脂肪、乳製品、加工食品に使用されるパーム油など。
過剰な摂取は、血液中のLDLコレステロールを増加させるといわれています。
食べすぎには注意しましょう。

植物油・・・n-6系脂肪酸のリノール酸を多く含む。よく使うサラダ油などですが、日本人は取りすぎの傾向があるので、控えめにしましょう。
また、酸化しやすい油です。空気中の酸素に触れるだけでなく、熱や光により酸化が進みます。
揚げ油を何回も使いまわすのはやめ、サラダ油などはきちんとふたを閉めて、冷暗所で保管しましょう。

★おすすめの油★

えごま油、アマニ油・・・血流をよくしたり、アレルギー、炎症を抑える働きがあります。加熱調理には向かないので、ドレッシングなどの生食がおすすめです

EPA、DHA・・・鯖やいわしなどの青魚に多く含まれるｎ-３系脂肪酸で抗動脈硬化作用、抗炎症作用などがあります。こうした成分は不足しがちなので、たくさんとるようにしましょう。

オリーブオイル・・・オレイン酸の含有量が多くおすすめです。不飽和脂肪酸の中では酸化しにくいのが特徴で、加熱にも強く調理にも便利です。
また、オリーブオイルは食品だけでなく、化粧品、薬品、石鹸の原料としても使用されています。

最後に・・・

脂質は悪ものにされがちですが、すべてが悪いわけではありません。各脂肪酸の摂取量とバランスが重要です。
飽和脂肪酸のとり過ぎに気をつけ、ｎ-3系脂肪酸を積極的に取り入れましょう。
意識して「あぶら」を選び、そしてバランスの良い食事を心がけましょう

栄養士より

次号はマーガリンに含まれる脂肪酸でも知られている、トランス脂肪酸についてお話します。
今回、第1号で取り上げた『あぶら』は、当院の栄養指導でもよく質問をされる内容です。ご家庭の生活の中で、少しでも役立つ情報を提供できればと思い、このような栄養だよりを作成することになりました。今後も継続して「健康と栄養だより」を発行していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

〈栄養指導を受けてみませんか？〉　～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～
当院では、医師の指示のもと、栄養指導を行っています。食事や生活習慣のことで気になることはありませんか？
お気軽に、医師、看護師にご相談ください。

溝口内科・呼吸器内科
管理栄養士　井上美沙