

*** 今日の健康 (4月) ***

＜食生活に切っても切れない油の話 その1＞

ひと口に油といっても、その種類は実に多種多様で効果、効能もさまざまです。油は主として含まれる脂肪酸の種類によって分けられます。

脂肪酸とは、脂質を構成する主成分のことで、この種類によって油の性質が決まります。また、オリーブオイルなどの植物油や、バターやラード以外にも、穀類、肉類、卵などの脂質も、脂肪酸の種類によって性質が異なります。

脂肪酸の分類は大きく分けて以下のようになります。

1. 飽和脂肪酸、2. 不飽和脂肪酸に、大きく2つに分けられます。

さらに不飽和脂肪酸は

2-(1) 多価不飽和脂肪酸の n-3 系、n-6 系

2-(2) 一価不飽和脂肪酸の n-9 系と分類されます。

体内でつくることのできない必須脂肪酸である多価不飽和脂肪酸。そのなかでも注目の n-3 系にはアレルギーなどを改善する効果があります。同様に n-6 系も体内でつくることはできませんが、こちらは食生活が欧米化し、現代では摂り過ぎの傾向にあります。摂り過ぎると n-3 系とは逆にアレルギー疾患を引き起こす要因にもなるので控えめにしましょう。

n-9 系は酸化しにくいのが特徴で、動脈硬化などの生活習慣病を予防してくれます。

飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸の割合は 3 : 4 : 3、n-3 系、n-6 系の割合は 1 : 4 を目指し、バランスよく摂ることを心がけましょう。

(系は脂肪酸とグリセリンの配列を表す表現で例えば N-3 系は ω (オメガ)-3 系と同じ意味です。)

分類			脂肪酸名	多く含まれる油
飽和脂肪酸			パルミチン酸、ステアリン酸 など	動物性油脂
不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3 系	DHA、EPA、 α リノレン酸など	魚油、亜麻仁油
		n-6 系	リノール酸など	一般の植物油
	一価不飽和脂肪酸	n-9 系	オレイン酸など	オリーブ油

次号から各々の解説をしていきます。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

*** 今日の健康 (5月) ***

<食生活に切っても切れない油の話 その2>

1. <飽和脂肪酸>

主として動物性の油で常温で固体。漢字では「脂」と書きます。体に吸収されやすく、エネルギーとして使われる反面、体に蓄積しやすく、太りやすい油と言えます。また、悪玉の LDL コレステロール値を上げると言われる成分も含まれるため摂りすぎには注意しましょう。植物性の飽和脂肪酸は少し性質が異なります。

油種：肉類の油、ラード、バター、牛乳、卵、ミルクチョコレート、パーム油、ココナッツオイルなど



補足：ココナッツオイルは植物性の飽和脂肪酸で、植物油脂ですが常温で固体、中鎖脂肪酸が豊富で体に蓄積されにくい特徴があります。また、アルツハイマー病予防に期待されている油です。

2. <不飽和脂肪酸>

主として植物性や魚の油に多く含まれ、常温で液体、漢字では「油」と書きます。過剰に摂取した場合でもすぐにエネルギーとして使われやすいため、体に蓄積されにくい油と言えます。また悪玉の LDL コレステロールや中性脂肪を減らす効果があります。

2-(1) **多価不飽和脂肪酸** (必須脂肪酸)：体内で作ることができない油で、植物から摂取する必要があります。この中に、n-3系、n-6系があります。

n-3系 (積極的に摂取を勧めます。)

α -リノレン酸はn-3系の一種類で、体内でEPAやDHAに変わり、血液中の中性脂肪値を下げ、脳を活性化し、アレルギー症状を抑えるなどの効果があります。

油種：サンマ、イワシ、サバ等の青魚の油。シソ油、エゴマ油、菜種油、など

特長：①中性脂肪や悪玉 LDL コレステロールを低下させる働き。

②善玉 HDL コレステロールを上昇させるといわれている。

③血栓の生成の予防

④免疫機能をととのえて、炎症を抑える働きがある。

⑤抗アレルギー作用。

⑥酸化されやすい (→加熱臭の原因物質)。

魚の干物は新しいうちに食べましょう。



前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

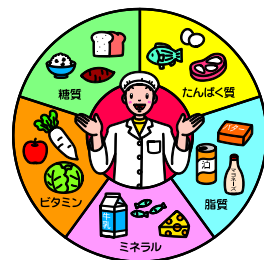
*** 今日の健康 (6月) ***

<食生活に切っても切れない油の話し その3>

(前号の2-(1) 多価不飽和脂肪酸の続き)

n-6系 (摂りすぎに注意)

リノール酸はn-6系で、特に子どもの発育には欠かせない油です。血圧や血液中のコレステロール値を一時的に下げますが、摂り過ぎるとアラキドン酸に変わり、アトピーや花粉症などのアレルギー症状を悪化させる原因のひとつと考えられています。特に現代人は摂り過ぎの傾向があるので、リノール酸(n-6系)の摂取はほどほどにしましょう



油種:大豆油、とうもろこし油、綿実油、胡麻油、レバー、卵白、くるみなど。
ひまわり油紅花漁は、最近、品種改良でオレイン酸(n-9系)が多くなっています。

特長: ①血液中のコレステロールを下げる働き。

②過剰に摂取すると血液中のHDLコレステロールが低下しますが、日常的に摂取している量(日本人平均1日12g程度)では問題はありません。

③酸化されやすい。

④過剰摂取は炎症を起こす原因となるロイコトルエンB4などを生成します。

2-(2) 一価不飽和脂肪酸

n-9系 (比較的取りやすい)

オレイン酸はn-9系の一種類。不飽和脂肪酸のなかではもっとも酸化しにくく、加熱調理に向くので使いやすいのが特徴です。動脈硬化、高血圧、心疾患などの生活習慣病を予防したり、血液中の善玉コレステロールを減らさずに悪玉コレステロールを減らすはたらきがあり、便秘予防、解消にも効果があるとされています。

オリーブ油を主な油脂源としている地中海沿岸諸国の人食が、かなり多くの脂肪を摂取しているにも関わらず、冠状動脈性心疾患が少ないことから注目されました。

油種: オリーブ、ヘーゼルナッツ、オリーブ油、キャノーラ油
高オレイン酸タイプの紅花油・ひまわり油など

特徴: ①血液中のLDLコレステロールだけを下げるとは(※海外データ)

②酸化に強い、

③体内での酸化(LDL酸化)を抑制する作用があります。

(LDL酸化は動脈硬化の主要な要因)

④不飽和脂肪酸の中では、加熱に対する安定性が高く、劣化しにくいとされています。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

*** 今日の健康（7月）***

<食生活に切っても切れない油の話 最終回>

米食品医薬品局（FDA）は2015年6月16日、トランス脂肪酸を“安全ではない食品”と判断し、3年以内に全廃するよう、食品加工メーカーなどに指示したことを発表しました。トランス脂肪酸は心臓病になるリスクを高める可能性が指摘されています。今回の全廃で、米国内で年間1万～2万人の心筋梗塞を防げるとの試算もあります。

トランス脂肪酸は、牛肉や乳製品などに含まれる天然のものを除き、植物油や魚油を人工的に固める技術（水素添加）によってつくられた「部分水素添加油脂（PHO）」でLDLコレステロール（悪玉コレステロール）を増加させ、動脈硬化をはじめとする心臓疾患、ガン、免疫機能、認知症、不妊（胎児の体重減少、流産）、アレルギー疾患（喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎）などへの影響が報告されています。



トランス脂肪酸を多く含む食品の代表として挙げられるのがマーガリンで、含まれるトランス脂肪酸の含有量は約10～14%とかなり高くなっています。

ショートニングを含んだお菓子類にも、トランス脂肪酸はたくさん含まれています。ショートニングとは植物油などを原料に作られる油の一つで、食べた時にサクサク感が出るため、クッキーやパン、ケーキなどによく用いられています。また、油で揚げたスナックやビスケットなどにも、トランス脂肪酸は含まれています。

食用油にも多くのトランス脂肪酸が含まれている傾向があり、サラダ油やなたね油、てんぷら油、大豆油の場合で含有量は1～2.5%程度となっています。

これらの油は精製する際に高熱を加えるわけですが、その際にトランス脂肪酸が発生します。一方でオリーブオイルやごま油などは比較的含有量が少なく、0.5%未満のものほとんどとなっています。

古い揚げ物油にもトランス脂肪酸が多く含まれていて、揚げ物をする場合に古い油を何度も繰り返して使えば、加熱によりトランス脂肪酸の含有量は増えますので注意してください。また、酸化した油はトランス脂肪酸以上に明瞭な毒です。

<トランス脂肪酸が多く含まれている食品>

1. オイル系：マーガリン、ピーナッツバター、マヨネーズ、コーヒーのクリームなど
2. お菓子：ケーキ、アイスクリーム、チョコレート菓子、クッキー、クラッカー、菓子パン、ポテトチップス、ドーナツなど
3. インスタント・レトルト食品：カップ麺、インスタント麺、缶のスープ、シチューのルー、カレーのルーなど
4. ファーストフードやファミリーレストランの食品：チキンナゲット、フライドポテト、フライドチキン、パイなど
5. 冷凍食品：から揚げ、ケーキ、ピザ、魚のから揚げ、コロッケ、天ぷらなど

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏