

*** 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様になります。

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