

*** 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