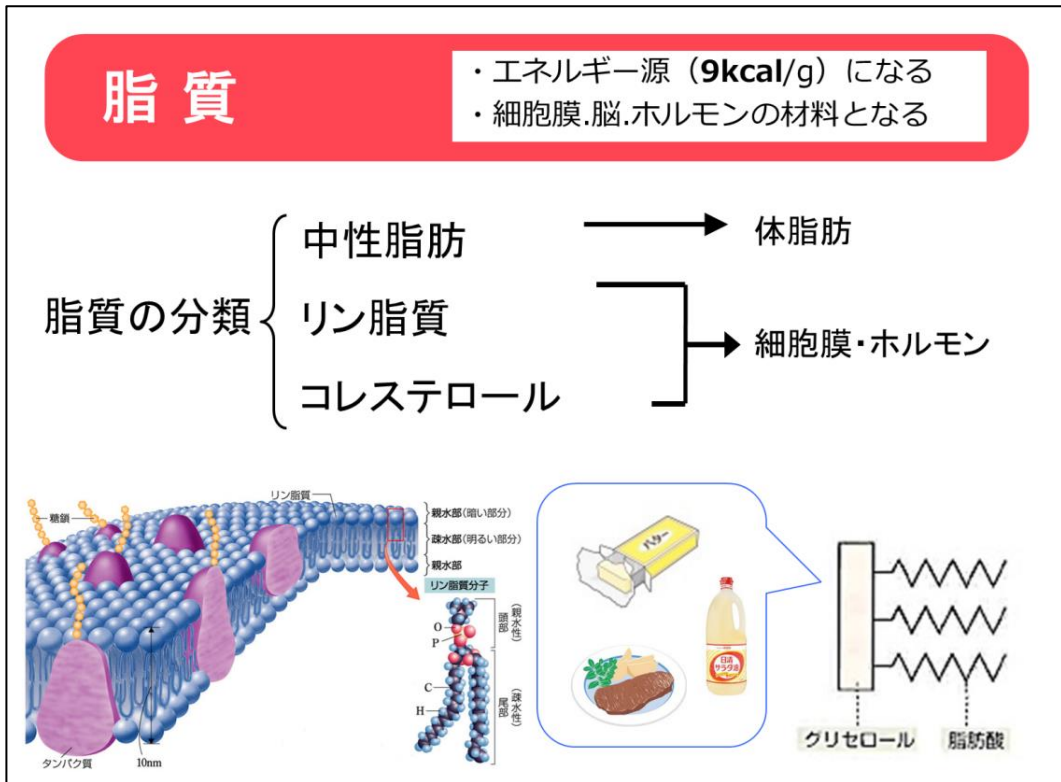


脂質（脂肪）

1. 主な働き

脂質には、植物油のような常温で液体の「油」と、バターやラードのように常温で固体の「脂」があり、これらを総称して「油脂」と呼びます。これら食品に含まれる油脂は、中性脂肪と呼ばれ、1g 当たり約9キロカロリーと三大栄養素の中では最もエネルギー効率が高く、からだの中に皮下脂肪として蓄えられ、皮下脂肪は必要に応じて分解してエネルギーになります。

その他にホルモンの原料や、細胞膜の成分になったり、皮下脂肪として、臓器を保護したり、体温を保持する働きもあります。また、小腸での吸収の際は、脂溶性ビタミンの吸収をよくするなど、様々な働きがあります。



2. 脂肪酸の種類:

食品に含まれる脂質は脂肪酸とグリセリン(グリセロール) からできていて、その構造の違いから、二重結合の無い「**飽和脂肪酸**」と二重結合のある「**不飽和脂肪酸**」に分類されます。

肉類、乳製品など、主に動物性脂肪に含まれる飽和脂肪酸は、摂りすぎると血液中の中性脂肪やコレステロールが増えて肥満を招き、動脈硬化を促進して脳梗塞や心筋梗塞といった生命に関わる病気を起こしかねません。

一方、植物油や魚類などに含まれる不飽和脂肪酸は、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らし動脈硬化を予防する作用があります。

脂肪酸の種類			
分類	主な脂肪酸	働き	多く含む食品
飽和脂肪酸	パルミチン酸 ステアリン酸	血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす	バター、ラードなど
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	血液中のコレステロールを低下させる
	多価不飽和脂肪酸	リノール酸 アラキドン酸	血液中のコレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する
		DHA(ドコサヘキサエン酸) EPA(エイコサペンタエン酸) α-リノレン酸	抗血栓作用 動脈硬化・高脂血症の予防

3. 上手な摂り方:

脂質の摂りすぎは肥満を招く恐れがあるので注意が必要です。また、健康のためには、動物性脂質、植物油:魚油をバランスよく摂ることが大切です。なお、不飽和脂肪酸は酸化されやすいので、抗酸化作用のあるビタミンEやβカロテン、ビタミンCなどといっしょに摂ると良いでしょう。

4. 摂取量の目安:

日本人の食事摂取基準(2015年版)では、成人が一日に必要な脂質の目標量は、一日の総摂取エネルギーの20~30%(飽和脂肪酸 7%以下)です。

発育盛りの青少年や重労働に従事している人は総摂取エネルギーの25~30%が必要になります。また、中高年や肥満などの方は20%程度に抑えると良いでしょう。

一日 2000 キロカロリー必要な人なら、 $44\sim 67\text{g}$ ($2000\text{kcal} \times 25\% = 500\text{kcal} \rightarrow 500\text{kcal} \div 9\text{kcal} = 55\text{g}$) また、飽和脂肪酸は 15g ($2000\text{kcal} \times 7\% = 140\text{kcal} \rightarrow 140\text{kcal} \div 9\text{kcal} = 15\text{g}$) 以下が目安になります。

5. 参考資料

関本純子:「やさしい栄養学入門」一般社団法人日本パン技術研究所

厚生労働省HP:「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

農林水産省HP:脂質による健康影響

2019年3月