

## 脂質について知りましょう

近年、脂質を過剰に摂取している人の割合が増加していることを示すデータが出ています。最近ではメディア等で身体に良い効果があるとされる油についての情報が多くありますが、過剰摂取は様々な疾病のリスクとなるため、適量を摂取することが大切です。

### <内容>

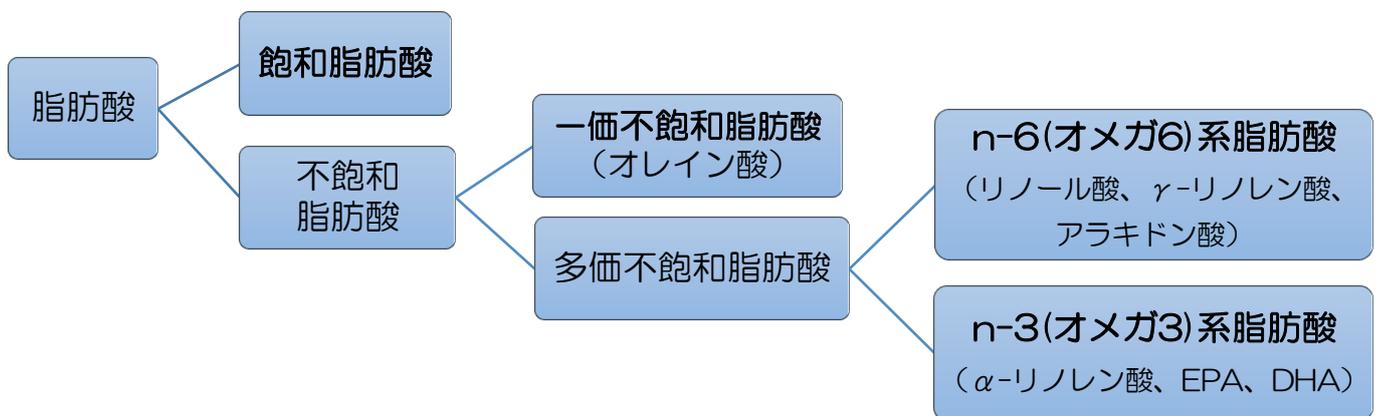
- ◆脂質（脂肪）とは
- ◆脂質の種類
- ◆脂質異常症

## ◆脂質（脂肪）とは

炭水化物、たんぱく質と並ぶエネルギー産生栄養素のひとつであり、食事から摂取する脂質は多すぎても少なすぎても健康に悪影響を及ぼす可能性があります。脂質は中性脂肪や脂肪酸、コレステロール等に分けられ、体内に取り込まれた脂質はエネルギー源や細胞膜を構成する成分として利用されています。余分な脂質は中性脂肪として体内に蓄えられるため、脂質の摂り過ぎは肥満を招き、生活習慣病の原因ともなります。

## ◆脂質の種類

脂質には様々な種類があり、それぞれ特徴があります。



### ○飽和脂肪酸

飽和脂肪酸は肉類の脂身やバター、ラード、乳製品等の動物性脂肪やココナッツオイルに多く含まれています。飽和脂肪酸の過剰摂取は血液中の LDL (悪玉) コレステロールを増加させ、動脈硬化性疾患、特に心筋梗塞のリスクが高まると言われています。



### ○一価不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸の代表であるオレイン酸は、オリーブオイルやなたね油、ごま油に多く含まれており、体内で飽和脂肪酸からも合成されます。オレイン酸は血液中の LDL コレステロールを低下させる効果があると言われています。

### ○n-6 系脂肪酸

n-6系脂肪酸であるリノール酸やγ-リノレン酸、アラキドン酸は、大豆油やコーン油などの植物油に含まれます。n-6系脂肪酸は体内で合成することができない必須脂肪酸で、血液中のコレステロールや血圧を下げる効果があると言われています。

### ○n-3 系脂肪酸

n-3系脂肪酸のうちα-リノレン酸は植物油、EPA・DHA は魚介類に多く含まれます。α-リノレン酸は体内で合成できないため、食品から摂取する必要がある必須脂肪酸と呼ばれ、欠乏すると皮膚炎等を発症すると言われています。また、n-3系脂肪酸は血液中の中性脂肪の減少や細胞膜の抗酸化作用、血栓生成防止、血圧降下など様々な作用があります。しかし、熱や光、空気により非常に酸化しやすいという弱点があります。



脂肪酸のうち、飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸は摂取基準が設定されています（表）。脂質は種類に関わらず1gあたり9kcalと高エネルギーのため、摂りすぎには注意し、適正な量やバランスを考えて摂ることが大切です。



<表：日本人の食事摂取基準(2015年版)>

	性別	男性				女性			
	年齢	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
脂肪エネルギー比率※ <sup>1</sup>	目標量	20%以上 30%未満				20%以上 30%未満			
飽和脂肪酸 (エネルギー比率)	目標量	7%以下				7%以下			
n-6系脂肪酸 (g/日)	目安量	11g	10g		8g	8g		7g	
n-3系脂肪酸 (g/日)	目安量	2.0g	2.1g	2.4g	2.2g	1.6g		2.0g	1.9g



※<sup>1</sup> 脂肪エネルギー比率とは、脂質からの摂取エネルギーが総摂取エネルギーに占める割合をいいます。平成29年国民健康・栄養調査の結果によると、脂肪エネルギー比率が30%を超えている成人の割合は、男性の約3割、女性で約4割という結果が示されています。

### ○トランス脂肪酸

不飽和脂肪酸の中で構造の違いによってトランス脂肪酸といわれるものがあります。トランス脂肪酸は工業的に作られるものと、反芻（はんすう）動物由来のものがあり、工業的に作られるトランス脂肪酸は冠動脈疾患の発症リスクを高めるとされています。トランス脂肪酸の摂取量が増えるとLDL（悪玉）コレステロールが増加するだけでなく、HDL（善玉）コレステロールが減少することも報告されています。



工業的に作られるトランス脂肪酸にはマーガリンやショートニングがあります。ショートニングはサクサクとした食感を出すことができるため、クッキーやパンなど洋菓子に多く含まれており、またスナック菓子やインスタント食品、冷凍食品など、身近な食品に多く含まれているため注意が必要です。

### ○コレステロール

コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸の生成に必要不可欠な物質です。7~8割は体内（肝臓）で合成されますが、2~3割は食事から摂取されます。食事から摂取するコレステロールが少ないと体内で生成されるコレステロールが増加し、逆に食事から摂取するコレステロールが多いと体内で生成されるコレステロールは減少します。よって、食事から摂取されたコレステロールの量がそのまま血液中のコレステロール値に反映されるわけではありません。

## ○植物油の種類と特徴

オレイン酸：一価不飽和脂肪酸

リノール酸：n-6系多価不飽和脂肪酸

α-リノレン酸：n-3系多価不飽和脂肪酸

### 亜麻仁油

α-リノレン酸  
を多く含む

酸化しやすく  
熱に弱いため、  
加熱料理には  
向かない

### エゴマ油

α-リノレン酸  
を多く含む

酸化しやすく  
熱に弱い

### オリーブ油

オレイン酸が  
豊富に含まれる

酸化しにくいいため  
炒め油としても  
用いられる

### ごま油

オレイン酸と  
リノール酸を含む

酸化しにくい特徴が  
あり、天ぷらや中華  
料理等の加熱料理に  
よく用いられている

### グレープシード オイル

リノール酸  
を多く含む

クセがなく、  
ドレッシングから  
炒め物まで幅広く  
使われている

### コーン油

リノール酸  
を多く含む

酸化安定性が  
優れているため、  
揚げ物等の加熱  
料理に適している

### 大豆油

リノール酸  
を多く含む

マヨネーズや  
ドレッシング等の  
生食用からフライ  
用まで幅広く  
使われている

### こめ油

オレイン酸と  
リノール酸を含む

優れた安定性を  
持つことから、  
揚げ油として多く  
使用されている

## ◆脂質異常症

脂質異常症とは血液中の脂質の異常をきたす生活習慣病であり、空腹時採血にて血中中性脂肪 150mg/dL 以上、または LDL コレステロール 140mg/dL 以上、または HDL コレステロール 40mg/dL 未満の状態をいいます。脂質異常症は動脈硬化性疾患発症のリスクとなるため、早期に改善する必要があります。脂質異常症に限りませんが、まずはバランスの良い食事と、適正体重（身長(m)×身長(m)×22(kg)）を心掛けましょう。

管理栄養士 柳泉 愛

### <参考>

日本人の食事摂取基準 2015 年版 第一出版／脂質異常症診療ガイド 2018 年版 日本動脈硬化学会

厚生労働省ホームページ 平成29年度国民健康・栄養調査報告

厚生労働省ホームページ 生活習慣病予防のための健康情報サイト（e-ヘルスネット）

農林水産省ホームページ 政策情報 「食品の安全確保」