

テーマ 「脂質」

ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

脂質は、炭水化物、タンパク質と並ぶ三大栄養素のひとつです。

他の栄養素よりもエネルギー量が2倍近くある効率の良いエネルギー源であり、細胞膜やホルモンの構成成分として重要な栄養素で、脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、体温の保持、内臓の保護をする大切な役割がありますが、摂りすぎると健康を害することもあります。

今回は、脂質の種類と摂りたい油についてご紹介します。

■質のよい油は、生活習慣病を予防する

脂質というと脂肪を連想して太りそう、からだに悪そうなど敬遠されることもありますが、質の良い油は生活習慣病の予防につながり、健康状態をよくします。

■質のよい油とは？

質の良い油＝健康効果が期待できる油です。LDL（悪玉）コレステロールやTG（中性脂肪）を下げるはたらきのある不飽和脂肪酸がこれにあたります。

「脂肪酸」は、肉や乳製品など、常温で個体の飽和脂肪酸と、植物や魚の油など常温で液体の不飽和脂肪酸に分けられます。不飽和脂肪酸の中には、体内で合成できないn-3系脂肪酸（オメガ3脂肪酸）、n-6系脂肪酸（オメガ6脂肪酸）があり、このふたつは「必須脂肪酸」と呼ばれ、体内で合成できないため食事からの摂取が不可欠な栄養素です。

なかでも、n-3系脂肪酸はアレルギー疾患の予防、血液をサラサラにして血栓を予防、動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞を予防する働きが期待されています。

油の摂取は、質を意識して、飽和脂肪酸の多い油脂（バターや肉脂）は控えめにし、不飽和脂肪酸の多い物を選ぶのが健康に良いといえます。毎日の食事に青魚や適量の亜麻仁油、えごま油を取り入れるのがおすすめです。

■n-3系脂肪酸は摂り方に要注意

n-3系脂肪酸は加熱調理には向きません。青魚はお刺身で食べるのがおすすめです。亜麻仁油やえごま油は、料理にそのままかけたり、ドレッシングにしたりと、非加熱で摂取しましょう。また、酸化しやすいので、光を避けるため遮光ボトルに入った商品を選び、直射日光を避け冷暗所で保存し、開封後は早く使い切りましょう。酸化した油は、健康を害することがあるので、取り扱いや摂り方には注意が必要です。

脂肪酸の種類

