

●脂肪酸について



<働き>

「脂質」は「糖質」「たんぱく質」に並ぶ3大栄養素の一つで、1g当たり9kcalと三大栄養素の中でも最も高いエネルギーを得ることができます。

「脂肪酸」は「脂質」の主要な構成要素で、人の健康にとって欠かせない存在です。

- ・活動のエネルギー源（カロリー）
- ・人体の細胞膜、ホルモン、核膜などを構成
- ・皮下脂肪として臓器や外部刺激（寒さや物理刺激）からの保護（バリア機能）
- ・脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）の吸収促進

<脂肪酸の種類>

動物性食品の食べ過ぎに注意しましょう！！



① 飽和脂肪酸…バター、ラード(豚脂)、乳製品、卵黄、肉の脂身、ココナッツオイルなど

飽和脂肪酸を摂り過ぎると、**動脈硬化や心疾患などの危険性を増大させます。**

② 一価不飽和脂肪酸…オリーブオイル、キャノーラ油、なたね油、こめ油など

酸化されにくいことから、加熱料理にも向いているだけでなく、発ガンの元とされる過酸化脂質を体内でつくりにくい特徴があります。また**動脈硬化の原因になるとされる悪玉(LDL)コレステロールを減らす**働きもあります。

③ 多価不飽和脂肪酸

・n-6系脂肪酸…大豆油やコーン油、ゴマ油など

血中のコレステロール値を低下させる作用がありますが、摂り過ぎると血管壁などに蓄積したコレステロールを回収する働きがある**善玉(HDL)コレステロールも減らして**しまいます。

魚を積極的に摂取しましょう！！

・n-3系脂肪酸…サバ・イワシなどの青魚やエゴマ油、アマニ油など

中性脂肪の減少や**血栓生成防止**、**血圧降下**など様々な作用があります。しかしエゴマ油やアマニ油などは熱や光、空気に非常に酸化しやすく、過酸化脂質になるので、揚げ物や炒め物よりドレッシングなどに向いています。

