

講演Ⅱ 「個人対応の栄養学

～賢い油脂の取り方を考える～

講師 聖徳大学 人間栄養学部 人間栄養学科
教授 池本 真二先生



油脂って、何？ 必要？

植物油は、必須脂肪酸の貴重な供給源であり、脂溶性ビタミンの吸収率をアップする。また、効率の良いビタミンE（抗酸化物質）の供給源である。だからこそ、賢い油脂の使い方、取り方を考える必要がある。

【油脂（脂質）とは？】

- ・健康問題と密接に関わる栄養成分。しかし、定義は明確ではない。
- ・食品中の脂質の9割は、中性脂肪であることから、その栄養生理機能は、それを構成する脂肪酸に依存する。
- ・「食事摂取基準2020年版」の策定から探る脂質の健康影響
：生活習慣病発症の予防と必須脂肪酸欠乏の回避が課題。

【脂質の食事摂取基準（2020年版）】

- ・総脂肪の策定 1歳以上については総エネルギー摂取量に占める割合（%エネルギー）として目標量（範囲20-30%E）を設定
- ・飽和脂肪酸の策定 高LDLコレステロール血症の主な要因の一つであり、循環器疾患や肥満のリスク要因であるため、生活習慣病の発症予防の観点から目標量を設定。
- ・n-6系多価不飽和脂肪酸 及び n-3系多価不飽和脂肪酸 目標量設定。
- ・トランス脂肪酸 摂取に関する参考情報を記載。
- ・コレステロール 脂質異常の重症化予防のための量を設定。

【賢い油脂の取り方を考える場合のポイントは？】

- ・肥満にならないこと
肥満は総エネルギー摂取量の方が大きく影響。
脂質には「おいしさ」を高める誘惑的物質があるので、食べ過ぎないように注意が必要。
- ・動脈硬化が起こらないように注意
血清総コレステロール (TC) を上げないこと。
トランス脂肪酸の摂取をできるだけ少なくすること。

脂肪酸の特徴をちょっと詳しく（構造と栄養生理作用）

【パルミチン酸・ステアリン酸（飽和脂肪酸）】
摂り過ぎに要注意。 油種：広く植物油に含有 物性：常温で固体

【オレイン酸（一価不飽和脂肪酸）】

酸化に強い。 油種：オリーブ油・高オレイン酸タイプの紅花油・ひまわり油・キャノーラ油 等 物性：常温で液体

【リノール酸（n-6系 多価不飽和脂肪酸）】

必須脂肪酸。血液中のコレステロールを下げる。酸化されやすい。油種：大豆油・コーン油・綿実油・ごま油 等 物性：常温で液体

【 α -リノレン酸（n-3系 多価不飽和脂肪酸）】 必須脂肪酸。体内でエネルギーになりやすい。酸化されやすい。 油種：大豆油・菜種油・シソ油・エゴマ油・フラックス（亜麻仁）油 等 物性：常温で液体

【EPA（n-3系 多価不飽和脂肪酸）】 必須脂肪酸。血栓症の予防。血中トリグリセリド低下。抗アレルギー機能。酸化されやすい。

油種：魚介類の脂質に含有 物性：常温で液体

【DHA（n-3系 多価不飽和脂肪酸）】 必須脂肪酸。脳神経系の発育や機能維持に欠かせない。酸化されやすい。 油種：魚介類の脂質に含有 物性：常温で液体

脂質の最近の話題

【脂質には生体調節因子としての働きもある】

- ・生体の構成成分：種々のリン脂質やコレステロールは、脂質二重層として種々の生体膜を構成する。
- ・生体エネルギーの貯蔵：中性脂肪として蓄えられた脂肪酸が、遊離して β 酸化を受けてATPを産生する。
- ・生体調節因子（脂質メディエーター）：脂肪分子から生成される種々の生理活性物質（生理活性脂質orリピッドバイオフィクター）として、生体の器官・組織・細胞の機能を調節する。

【おいしさセンサー】

純粋な油脂には味も匂いもない。油脂が食品のおいしさを左右することは経験的に知られているが、なぜ美味しいのかは完全には明らかではない。（未だに議論されており、結論に至っていない。）

【脂肪酸組成の耐糖能異常（インスリン抵抗性）に及ぼす影響】

糖尿病の発症には脂肪酸のバランスが関与されており、このバランスを制御することで糖尿病の発症が抑制されることが報告された。脂肪酸バランスの適切な制御やElovl6活性の阻害が、糖尿病の予防・治療標的として有用であると考えられるようになってきた。

（文責 医療 吉里慶美）