

## 栄養の豆知識

油は健康に悪いイメージがありますが、オリーブオイルなどは健康に良いイメージがありますよね。食品に含まれる脂質の中身の大部分は、「脂肪酸」と呼ばれる物質です。脂肪酸の種類は40以上もあり、健康に与える栄養はそれぞれ大きく異なります。そこで、個々の脂肪酸の特徴を理解したうえで、異なる質の脂肪酸同士をバランスよく食生活にとり入れることが健康の維持・増進のために重要になってきます。

まず最初に、脂肪酸の種類と働きを紹介します。

脂肪酸の種類	はたらき	含まれる製品
飽和脂肪酸 炭素数の長さにより、短鎖脂肪酸、中鎖脂肪酸、長鎖脂肪酸に分かれます。	エネルギー源として利用される。 コレステロール上昇作用。 HDL-Cも上昇	牛乳・バター ヤシ油・パーム油 動物脂肪・ラード・魚介類 MCTオイル MCTパウダー
一価不飽和脂肪酸 〔オレイン酸〕	エネルギーとして利用される。 コレステロールは上昇させない。 HDL-Cも上昇させない。過酸化物質を作らない。	オリーブ油・菜種油 ナッツ類 ごま油
多価不飽和脂肪酸 〔n-6系:リノール酸 アラキドン酸〕	コレステロールを低下させる。 HDL-Cも低下させる。 血圧を低下させる。 成長発育に必要である。 過酸化脂質を作る	ごま油・紅花油 大豆油・コーン油 大豆・大豆製品
多価不飽和脂肪酸 〔n-3系:α-リノレン酸 EPA・DHA〕	中性脂肪を低下させる。 血圧を低下させる。 血栓形成を抑える。 脳の発育に必要である。 過酸化脂質を作る。	えごま油・菜種油 アマニ油 魚介類 くるみ

上記のように、油はさまざまな「脂肪酸」から構成され、その割合によって性質が分かります。

最近では、医療現場においても「油」に着目した治療や栄養剤が用いられています。次に、医療現場で用いられている「脂肪酸」について、詳しくお伝えします。

### 中鎖脂肪酸→

炭素数8～12個の脂肪酸は中鎖脂肪酸と呼ばれ、飽和脂肪酸の中に含まれません。特徴としては、エネルギーとして利用されやすく、脂肪として蓄積しにくいという特徴があります。自然界ではココナッツオイルやココナッツミルクに含まれていますが含有量は15%程度と少ないです。食品としては、「MCTパウダー」「MCTオイル」などがあります。MCTパウダーは温度に関係なく溶けるため、料理や飲料に混ぜる事ができます。MCTオイルは透明で味やにおいが少なく、素材の風味や外観を損なうことなく利用できます。医療現場においては、エネルギーを積極的に必要とする未熟児や腎臓病患者、ブドウ糖の代替エネルギーを必要とする難治性てんかん患者、低体重の糖尿病患者、長鎖脂肪酸をうまく利用できない消化器系の術後患者などの栄養補給として利用されています。最近では認知症予防としても注目されています。

### n-3系脂肪酸→

多価不飽和脂肪酸のうち左側から数えて最初の2重結合が3番目の場合をn-3系といいます。「オメガ3( $\omega$ 3)」とも表記します。n-3系脂肪酸のなかの $\alpha$ -リノレン酸は、えごま油やアマニ油などの植物油から、EPA・DHAは魚介類から摂取することができます。EPA・DHAは、脂質や糖質の体内利用を促進し、さらに心血管疾患や脳卒中を予防するなどの効果があります。最近、良くテレビや雑誌でも紹介されていますね。医療の現場でも活用されています。EPA・DHAに含まれる魚油は炎症反応の抑制に関与することからペプタメンAFという栄養剤に利用されています。炎症性腸疾患においては、 $\alpha$ -リノレン酸やEPA・DHAの抗炎症作用のある脂肪酸の比率を高めることにより寛解維持効果があるといわれています。最近では、アマニ油やえごま油に含まれている $\alpha$ -リノレン酸には抗アレルギー作用があることが明らかになってきました。

「油」は、種類が違えど1g当たり9kcalのエネルギー量をもっています。そのため、どんなに「質」のよい油でも、摂りすぎてしまえば肥満の原因になってしまいます。しかし、「油」の種類は多岐にわたり、作用も様々です。一般の方の中には、「油は悪者」や「オリーブオイルは体に良いから、いっぱい摂取したほうが良い」など「油」に対する考え方は様々です。私たち管理栄養士や栄養士は、「油」の特徴を理解したうえで、適切な指導が重要になってきます。

4月から管理栄養士・栄養士になったみなさん、これから大変なことや辛い事があるはず。正直「辞めたい」「諦めたい」と思う時があると思います。しかし、生きるために大切な「食べる」ことを、私たち管理栄養士・栄養士は、様々な人に伝えることができます。「医食同源」という言葉を忘れずに、そして初心を忘れずに頑張ってください。