

脂質

今回は脂質について学びます。この講義では脂質の定義、種類、機能、そして健康への影響について説明します。良質な脂質を積極的に摂取しましょう。

By Shoko - Kapalili Academy



脂質の定義と概要



Type of Fatty Acids	Example of Sources	Health Impacts and Intake Recommendations
Saturated Double Bond in Straight Configuration Solid at Room Temperature	 Red Meat, Dairy Products (Eg. Cheese), Coconut Oil	<ul style="list-style-type: none"> Increased Risk of Heart Disease Less than 20gm of Saturated Fats Per Day (for a 2000 kcal diet) Raises both LDL and HDL Increases Total Cholesterol
Trans One or More Double Bonds in Trans Configuration Straight Structure Semi-Solid/Solid at Room Temperature	 Margarine, Cream Soup with Puff Pastry, Chicken Pie	<ul style="list-style-type: none"> Increased Risk of Heart Disease Less than 2.2gm of Trans Fats Per Day (for a 2000 kcal diet) Raises LDL (Bad) and Lowers HDL (Good) Increase Risk of Stroke and Diabetes
Monounsaturated One Double Bond in cis Configuration Bent Structure Liquid at Room Temperature	 Olive Oil, Canola Oil, Avocado	<ul style="list-style-type: none"> Moderate intake reduces risk of Heart Disease Lowers LDL (Bad) and Raises HDL (Good)
Polyunsaturated Multiple Double Bonds in cis Configuration Even more "bent" in Structure Liquid at Room Temperature	 Omega-3 (ALA, DHA, EPA), Salmon, Tuna, Flax Seeds, Omega-6 (Linoleic Acid), Nuts, Sunflower, Corn Oil	<ul style="list-style-type: none"> Moderate intake reduces risk of Heart Disease High Omega-3 to Omega-6 ratio is good for reduced heart disease & anti-inflammatory

脂質とは？

脂質は、炭水化物やタンパク質の他の栄養素と同様、三大栄養素で私たちの身体に必要な栄養素です。

脂質の構造

脂質には、飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸、そして避けなくてはならないトランス脂肪酸が含まれます。



良質な脂質と悪質な脂質

一部の脂質は、健康に悪影響を与えることがありますが、適切な量で摂取することで健康に良い影響を与える脂質もあります。

エネルギーに変換しやすい

脂質は、エネルギーに変換される際に、炭水化物やタンパク質よりも効率的にエネルギーに変換されます。つまり、脂質を適切に摂取することで、エネルギーを補充し、健康的な生活を送ることができます。

脂肪酸の種類について

脂肪酸には、長鎖脂肪酸、中鎖脂肪酸、短鎖脂肪酸があります。長鎖脂肪酸は、私たちが摂取する一般的な脂肪であり、エネルギー源として利用されます。

一方、中鎖脂肪酸と短鎖脂肪酸は、消化吸収されやすく、健康にも良い影響を与えます。

短鎖脂肪酸は、免疫系や消化系に良い影響を与えます。中鎖脂肪酸は、エネルギー源に素早く変換されるため、運動パフォーマンスの向上にも役立ちます。

脂質の種類と構造

トランス脂肪酸

マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物などに、トランス脂肪酸が含まれているものがあります。健康への悪影響が報告されています。絶対に避けたい脂肪酸です。アメリカでは**2018年6月18日**をもって完全に禁止されました。

飽和脂肪酸

肉やバター、ラードなどに含まれ、カラダの重要なエネルギー源になりますが、過剰に摂取するとLDL（悪玉）コレステロールが増してしまい、動脈硬化や心疾患、糖尿病、肥満などのリスクが高まると言われています。

不飽和脂肪酸

オリーブオイル、アボカド、ナッツなどに含まれ、健康に良い影響を与えコレステロール値を下げ、生活習慣病に対する効果が期待されています。特にオメガ3系は、血液中の中性脂肪を減らして血液をサラサラにし、血中血栓ができるのを防ぎ、不整脈の発生や動脈硬化を防止する作用があると言われています。ます。

オメガ3脂肪酸

魚、くるみ、チアシードなどに含まれ、心臓疾患や脳機能に良い影響を与えます。アマニ油とエゴマ油は、不飽和脂肪酸の α -リノレン酸を多く含みます。どちらも熱や光、空気で酸化しやすく高温での調理に向きません。

必須脂肪酸とは

必須脂肪酸は、体内で合成できない脂肪酸のことをいいます。代表的な必須脂肪酸には、オメガ3系の α -リノレン酸や、オメガ6系のリノール酸があります。これらの脂肪酸は、健康維持に重要な役割を果たしています。不足すると、肌荒れや免疫力低下などの症状が現れることもあります。

不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸のオメガ9系、多価不飽和脂肪酸のオメガ6系・オメガ3系と分けることができ、それぞれ異なる働きがあります。

オメガ9系に代表されるのが、オリーブオイル。オメガ6系にはべに花油、ゴマ油、グレープシードオイルなど。オメガ3系にはエゴマ油、アマニ油があります。

不飽和脂肪酸はコレステロール値を下げ、生活習慣病に対する効果が期待されています。特にオメガ3系は、血液中の中性脂肪を減らして血液をサラサラにし、血中血栓ができるのを防ぎ、不整脈の発生や動脈硬化を防止する作用があると言われています。健康のために取り入れたいオメガ3系ですが、同じ多価不飽和脂肪酸のオメガ6系とともに体内で合成できない「必須脂肪酸」のため、食べ物からの摂取が必要です。

不飽和脂肪酸、特にオメガ3系は「健康にいい油」として挙げられます。その種類を知って上手に取り入れましょう。

オメガ3脂肪酸を摂ろう

氷山の一角

オメガ3脂肪酸が豊富な魚介類は、氷山の一角のようにたくさんの要素を含んでいて、多くの人が認識しているものは一部にすぎません。

チアシード

小さな種でありながら、オメガ3脂肪酸、プロテイン、オメガ6脂肪酸、食物繊維などを含んでいます。

くるみ

大量に食べ過ぎるとカロリーオーバーに注意が必要ですが、健康的な脂質と栄養素が豊富です。

脂質の機能

1

エネルギーの源

脂質は、私たちの身体に必要なエネルギーの主な源の一つです。

2

細胞膜の構成

脂質は、細胞膜の構成に必要な栄養素です。細胞膜は細胞内の物質の通り道をつくります。

3

ホルモンの生成

脂質は、私たちの体内でホルモンを生成するのに必要な成分の一つです。

トランス脂肪酸について

トランス脂肪酸は、加工食品や油でよく使われますが、健康に悪影響を与える可能性があります。トランス脂肪酸を多く含む食品を摂取すると、血液中の悪玉コレステロールが増え、動脈硬化や心臓病のリスクが高まることが知られています。

トランス脂肪酸を避けるためには、加工食品を避けることや、食品の栄養成分表示でトランス脂肪酸の含有量を確認することが大切です。

マーガリン&ショートニングは要注意！植物性油脂が原料ですが、アメリカでは使用がすでに禁止されているトランス脂肪酸です。

良質なオリーブオイルやアボカドオイルを使用することが、健康的な食生活を維持するためにおすすめです。

健康への影響



脂質の過剰摂取

高脂肪・高カロリーな食事を過剰に摂取すると、肥満、高コレステロール血症、そして心臓疾患などにつながる可能性があります。



脂質不足

適切な量と種類の脂質を摂取しないと、エネルギー不足や細胞膜の機能障害などの問題が起こる可能性があります。

脂質を摂るコツ

1 量

適量を守りましょう。

2 種類

良質な脂質を選ぶようにしましょう。

3 バランス

脂質だけに頼らず、バランスのとれた食事を心がけましょう。

美味しい脂質の摂り方

美味しい食事を楽しみながら、良質な脂質を摂る方法はたくさんあります。

オイルをかけて焼く

オメガ3脂肪酸が豊富なナッツをサラダに混ぜる

アボカドを積極的にとる

オメガ3脂肪酸が豊富なサーモンをグリルする

まとめ

食事には欠かせない脂質ですが、良質なものを摂ることが大切です。オメガ3脂肪酸が豊富な食材を取り入れると、バランス良く、健康に良い影響を与えることができます。また、油を上手に使うことで、美味しく健康的な食事を楽しみましょう。