

## 11月 知っておきたい“あぶら”のこと!

平成30年11月01日

### ●あぶらには、いろいろな種類があります



#### ・脂質は貴重なエネルギー源

あぶらは、「太る原因」、「ダイエットの敵」など、健康にとって良くないイメージを持つ人もいるかもしれませんが、もちろん、食事の欧米化により摂取量が増えたことで問題視されることも多いのですが、脂質はたんぱく質や糖質とともに3大栄養素の一つです。

脂質は、体に蓄えることができる貴重なエネルギー源であり、たんぱく質や糖質の2倍以上のエネルギー値をもっています。細胞膜やホルモンなどの主要な成分でもあり、脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)やβ-カロテンやリコピンなどカロテノイドの吸収を助けるといった、体に不可欠な役割を担っています。

#### ・脂質は大きく2つに分けられる

あぶらは、常温で固体になる「飽和脂肪酸」と、常温で液体になる「不飽和脂肪酸」の大きく2つの脂肪酸に分けられます。バターやラード、肉のあぶら身、ココナツオイルなどが飽和脂肪酸の代表的なものです。一方、植物や魚のあぶらに多く含まれるものを不飽和脂肪酸といいます。不飽和脂肪酸は、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。

オリーブオイルやひまわり油などに多く含まれるオレイン酸は一価不飽和脂肪酸で、血液中のLDL(悪玉)コレステロールを下げる効果があります。多価不飽和脂肪酸には、エゴマ油やアマニ油、青背の魚などに含まれるn-3系脂肪酸とコーン油やごま油などに含まれるn-6系脂肪酸があります。

## ●健康のためにとりたいあぶらは？



### ・n-3系脂肪酸(オメガ3)を積極的に摂取しましょう

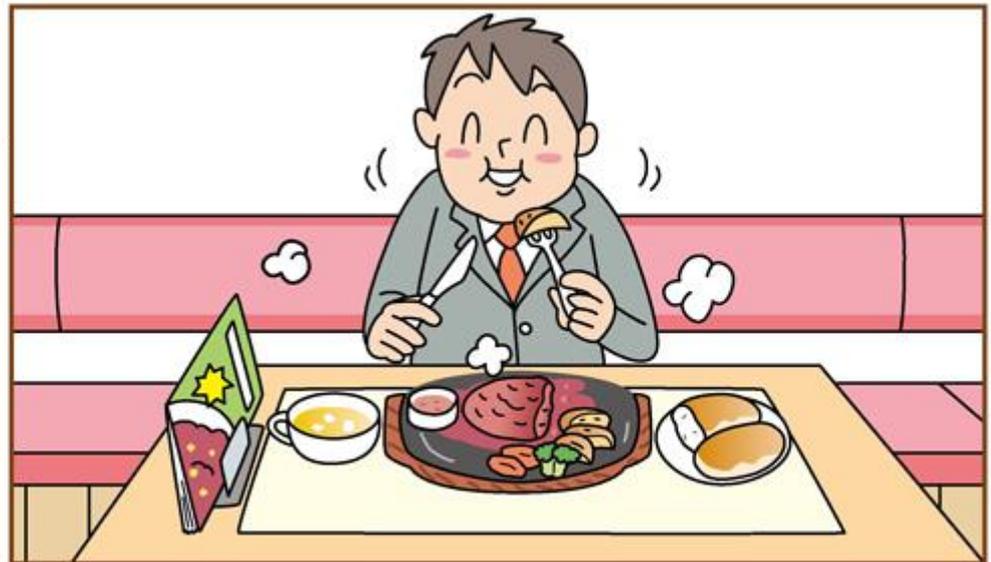
最近、体にいいあぶらとして注目されているのが、n-3系脂肪酸のオメガ3です。オメガ3には、脳内の情報伝達を活性化し、記憶力や物忘れの改善などへの効果が期待できます。また、血管をしなやかに保ち、LDLコレステロールを減らすなどの働きがあるため、生活習慣病を予防する効果も期待されています。DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が代表的なオメガ3で、マグロやイワシ、サバなどの青背の魚に多く含まれます。魚類のほかに、エゴマ油やアマニ油などの食用油、クルミなどにも含まれています。体内で合成できず、食事でする必要があるため、魚のメニューを増やしたりする工夫をするとよいでしょう。オメガ3は、酸化しやすいので、魚を刺身やカルパッチョで食べる方法は、手軽でおススメです。また、サラダのドレッシングをアマニ油で作り、レモンや柑橘類を加えてみるなど、オメガ3を抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEと一緒にとるようにするのもよいでしょう。

### ・あぶらは、質と量のバランスが大事

一日に摂取するあぶらの目標値は、総摂取エネルギー量の約20~30%となっています。この30%を超えて摂取している人の割合は、年々増える傾向にあります。食事の際は、揚げ物、炒め物といった、油を多く使う料理ばかりに偏ったりしないよう、組み合わせに注意するようにしましょう。

## ●健康のために、とりすぎを避けたいあぶらもあります

チェック  
ポイント



意識していないと、思っている以上にあぶらをたくさんとってしまいがちです。気をつけましょう。

#### ・食材の選び方や調理法などに注意し、あぶらの摂取量を抑えましょう

体に不可欠なあぶらですが、とり過ぎには注意が必要です。肉類は食材そのものにあぶら(飽和脂肪酸)が含まれており、とり過ぎると血中のコレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化の原因となるので、肉は種類や部位を選び、あぶらの摂取量を抑えるようにしましょう。牛肉や豚肉ではバラや肩ロースにあぶらが多く、モモやヒレの方が少なめです。鶏肉の場合は、モモよりムネ、さらにムネよりササミの方があぶらは少なめです。ハムやベーコンなどの加工食品はさらにあぶらの割合が高くなるため、注意しましょう。また、揚げるよりは焼く、焼くよりは煮る・蒸すといった調理の方があぶらを減らすことができます。

#### ・加工食品に多い、見えないあぶら

あぶらを適量に抑えるために、もうひとつ知っておきたいのが「見えないあぶら」です。食事から摂取するあぶらは、調理に使用する油やバターなど、「目に見えるあぶら」がおよそ2割強です。残りの8割弱は、「見えないあぶら」です。見えないあぶらは肉、魚、乳製品など食材そのものに含まれる脂肪分や、加工食品、インスタント食品、パンや菓子類などに含まれており見落としがちです。この見えないあぶらは、健康のためにもとりすぎを避けたいあぶらといえます。食品を購入するときには、「栄養成分表示」を見て脂質の量を確認する習慣をつけましょう。

[健康レシピ「鮭と秋野菜のイタリア風仕立て」はこちら](#)

[監修] 東京大学附属病院アレルギーリウマチ内科 医師・医学博士  
女子栄養大学大学院 成人・高齢者保健学 非常勤講師  
関谷 剛