

～体に良い脂質（油）と悪い脂質（油）どちらがうの？～

今回は、「脂質」についてお話したいと思います。



★図の中に、普段よく利用する油はありますか？

グループ①	グループ②	グループ③	グループ④	グループ⑤
バター 牛肉 ココナッツオイル パームオイル	オリーブオイル なたね油 アーモンドオイル こめ油	コーン油 大豆油 ごま油	えごま油 亜麻仁油 青魚（魚油） くるみ	マーガリン ショートニング ファットスプレッド

★グループ①-⑤のうち良い脂質（油）と言われるものが何番かわかりますか？

Q:脂質とは??



A:

- ① 効率の良いエネルギー源で貯蓄も出来る栄養素です。
(1g 当たり 9kcal)
- ② 「脂肪酸」という成分で構成されています。

この「脂肪酸」の性質は種類毎に異なります。

ここが良い脂質と悪い脂質の分かれ道になります！

★「脂肪酸」は、飽和脂肪酸（グループ①）と不飽和脂肪酸（グループ②-④）の

2種類に大きく分けることができます。

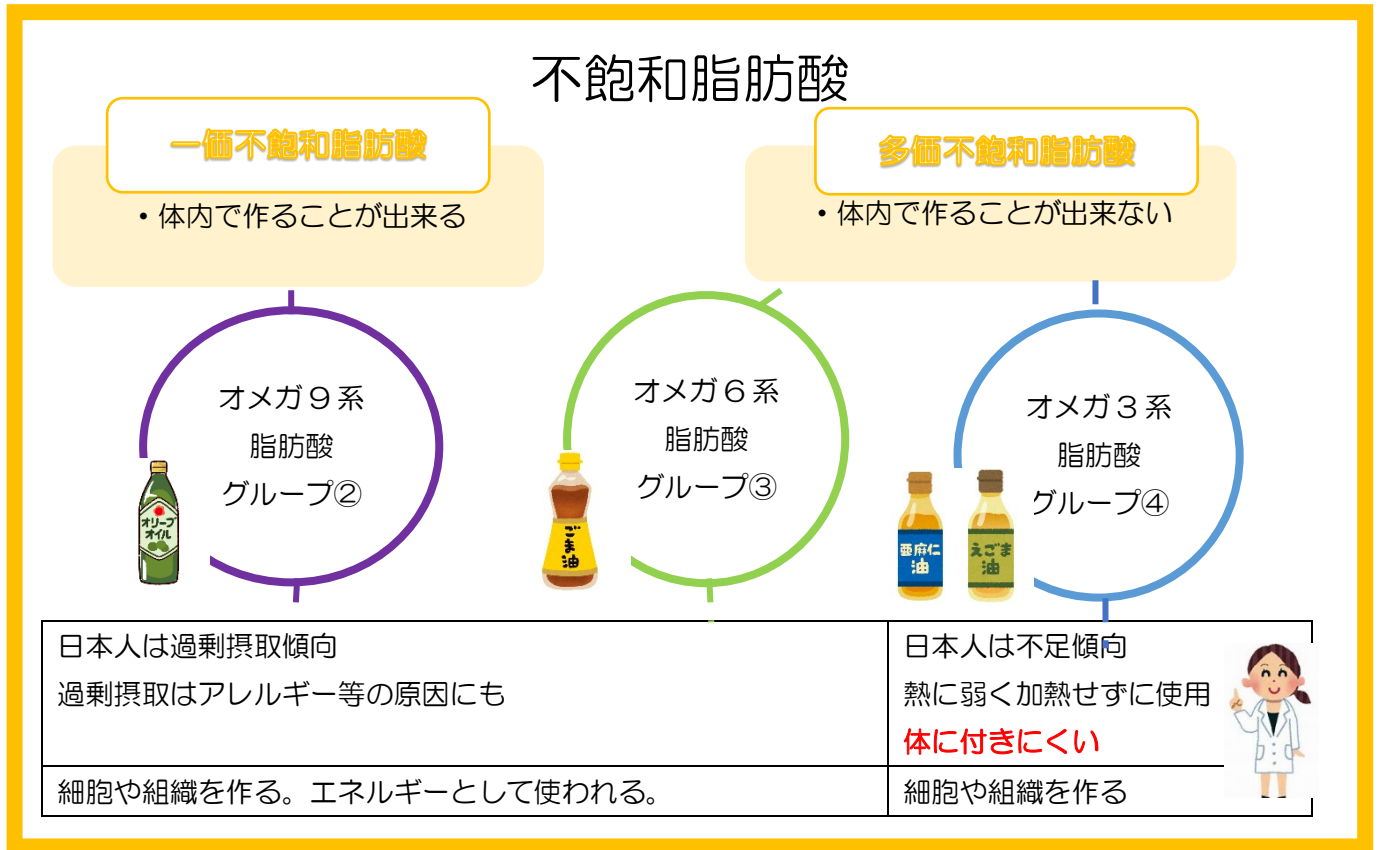
飽和脂肪酸	脂肪酸	不飽和脂肪酸
<ul style="list-style-type: none">• 常温で固体• 動物性の油に多い• 酸化されにくい• 体内に入っても、めぐりをドロドロにさせやすい。→LDL コレステロールなど増やす• 体脂肪として蓄えられる		<ul style="list-style-type: none">• 常温で液体• 植物性の油に多い• 酸化されやすい• 体内に入っても、めぐりのサラサラをサポートしやすい。→LDL コレステロールの排出を促す• 細胞や組織を作る。エネルギーとして使われる

Q:最近、よく聞く ω （オメガ）3系の脂質は何??



A:

ω （オメガ）3系の脂質は「不飽和脂肪酸」に分類されます。
不飽和脂肪酸には、下記のように大きく分けて3つの種類があります



Q:では、グループ⑤の脂質は何??

A: **トランス脂肪酸**です。

トランス脂肪酸は、常温では液体の植物油や魚油に「水素添加」し、
半固形や固体の状態にした油脂のことを言います。

※水素添加することで「不飽和脂肪酸」が「飽和脂肪酸」に近くなります。

トランス脂肪酸を摂りすぎると動脈硬化の原因になる事が知られています。

Q:トランス脂肪酸はどんなものに多く使われて（含まれて）いますか??

A:

- ①牛肉・羊肉・牛乳・乳製品など天然の食品中（微量）
- ②マーガリン、ショートニング、ファットスプレッド
やそれらを利用した食品や料理等

トランス脂肪酸を多く含む食品



マーガリン



ケーキ



カップ
ラーメン



フライド
ポテト



ポテト
チップス



チョコレート

身体に良いとされている脂質とは、どのような脂質が分かりましたか？

答えは：グループ②-④の脂質です。

つまり、不飽和脂肪酸が身体に良いとされている脂質になります。

<まとめ>

脂質は身体にとって必要な物です。多すぎても少なすぎてもいけません。上手に摂って健康に役立てましょう。

<摂り方に注意>

- ① 「飽和脂肪酸」「トランス脂肪酸」の摂りすぎに注意
- ② 見えない「トランス脂肪酸」に注意
(ビスケット、スナック菓子、チョコレート、菓子パン、カップ麺など)
- ③ 良い脂質でも一度使用した物は、酸化されやすいので注意
- ④ 良い脂質でも 1g 当たり 9kcal あります！

摂りすぎはカロリーオーバーにつながります。

<豆知識>

Q：グループ①のパームオイルって何？ココナッツオイルと何が違うの？

A：

ココナッツオイルは「ココヤシの実」から採れる油

(主成分：飽和脂肪酸 92%、飽和脂肪酸の中でも中鎖脂肪酸が多い)

パームオイルは「アブラヤシの実」から採れる油

(主成分：不飽和脂肪酸 40%、飽和脂肪酸 40%)



・パームオイルは・・・

1. 製造時に脱色剤や加熱処理を行うため、栄養素は壊れ、更に水素添加処理により「トランス脂肪酸」も発生してしまいます。
→発ガン、動脈硬化や糖尿病リスクを高める可能性があります
2. 「固めても溶かしても使える万能油」とし、食品メーカーでよく利用されています。
3. 一般にはあまり知られておらず、「見えない油」とも言われています。
パームオイルを使用している食品（ポテトチップス、カップラーメン、菓子パンなど）の原材料名としては「植物油脂」と表示されていることが多いからです。
4. 日本人は年間 4kg のパームオイルを食べていると言われています。

※パームオイルを避けて生活するのは難しそうですが、

『身体に悪い油はできるだけ摂取しない！』と言う気持ちを持ち、少しでも摂取を減少出来たらいいですね。

