

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

新年度を迎えて新しい学校や新しい職場、引越であるとか様々な環境変化がある方もいるのではないのでしょうか。新しい生活が始まるという期待があるかもしれませんが、それと同時に慣れない環境に戸惑ってしまい、知らず知らずのうちにストレスを抱えてしまうこともあるかもしれません。特に一人暮らしを始めたという方であればなおさら、家事なども自分自身でやらなくてはならないために、心身ともに疲れてしまうかもしれません。そんな時には無理せずマリン薬局でご相談下さい。



さて今回のテーマは、

「脂質」

です。

脂質は、炭水化物・タンパク質と並び、体内でエネルギー源となる大切な栄養素です。脂質には、常温で固まるものと固まらないものがあり、固まるものは肉に、固まらないものは魚や植物に多く含まれます。どちらも体には必要であり、一方に偏らないようバランスを摂って食べる事が大切です。

■常温で固まるもの（飽和脂肪酸）

バター、ヘット（牛脂）、ラード（豚脂）などの動物性油脂

■常温で固まらないもの（不飽和脂肪酸）

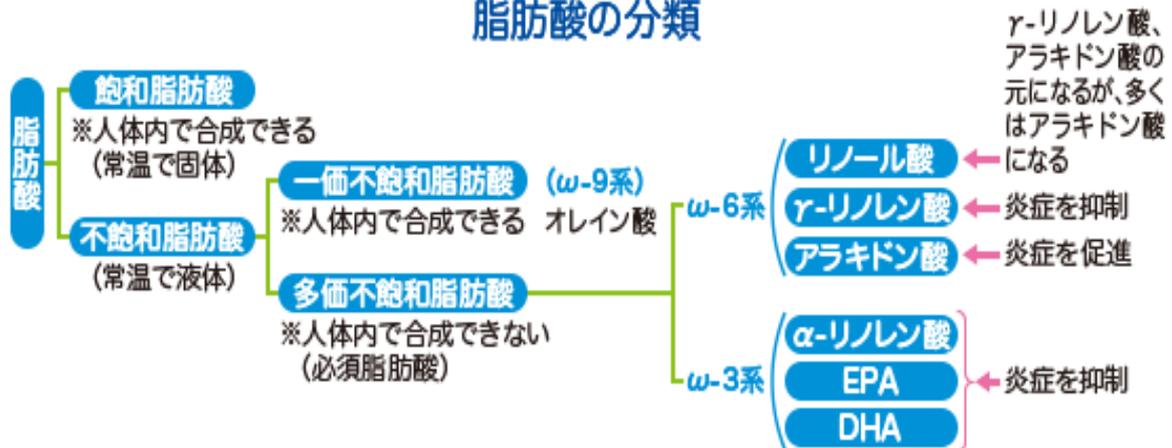
オリーブ油、シソ油、魚油など

不飽和脂肪酸の中の、リノール酸、 α -リノレン酸、アラキドン酸などは体内でつくることができず、食品から摂取することが必須となります。DHA、EPAも食品から摂取すべき必須脂肪酸です。

◆脂質の主な働き

- 身体に蓄えられ、必要に応じて分解されエネルギーになる（エネルギー源として体温の調節や、働く力となります、少量の脂質で多くのエネルギーを得ることができます）
- 細胞膜や脳神経組織をつくる材料となる
- ホルモンの材料になる
- 炎症に関係する物質のもとになる

脂肪酸の分類



◆脂肪酸による炎症の抑制

多価不飽和脂肪酸の、 ω -6系と ω -3系のバランスが乱れることが、アレルギーなどの炎症性疾患を促進していると考えられています。 ω -3系の不飽和脂肪酸が、炎症を直接抑制することもわかってきました。アブラ（脂肪酸）のうち、多価不飽和脂肪酸はヒトの身体の細胞膜の構成成分です。状況によって細胞膜から切り離され、炎症を起こしたり静めたりする生理活性物質（エイコサノイド）になります。

炎症は、皮膚で起きれば皮膚炎に、血管で起きれば動脈硬化等の原因になります。現代の日本人は、 ω -6系のリノール酸を非常に多く摂取していると言われています。 ω -3系の脂肪酸を積極的に摂取してバランスを良くし、炎症を抑制しましょう。また、EPAには中性脂肪などの脂質代謝を改善する働きが、DHAには脳機能を改善する働きがあります。EPAとDHAは協力して働くので、一緒に摂ることが望ましいと言えます。

◆摂りたい油脂、そうでない油脂

- ◎ ω -3系油脂（亜麻仁油、エゴマ油、魚油）
- ◎ γ-リノレン酸（月見草油）
- オレイン酸（オリーブ油）、バター、ラード、マヨネーズ（マヨネーズには糖質が添加されていないものを選びましょう）
- △ リノール酸が豊富な植物油（ごま油、菜種油）
- × トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング、市販の揚げ物、フライドポテトなど）

※トランス脂肪酸のとりすぎによる健康への影響（トランス脂肪酸を多くとると、血液中のLDLコレステロール濃度が増加し、さらに、HDLコレステロール濃度が減少することが示されています。トランス脂肪酸を多くとりつづけると冠動脈性心疾患のリスクを高めることも示されています。）