

# 栄養だより

2019年5月 No. 275










由良病院 栄養科

木々の緑がまぶしい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「油脂類の摂取が不足しないように注意する」です。

脂質をとり過ぎは、肥満やメタボリックシンドロームなどの原因となります。

しかし不足すると、血管がもろくなる他、皮膚がかさついたり、脂溶性ビタミンの吸収が低下したりします。脂質は大きく飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられ、さらに不飽和脂肪酸は単価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分類されます。

		とり過ぎると血中のコレステロールや中性脂肪が増加する			
飽和脂肪酸		体内で合成できる			
				主に含まれる食品	
				バター  ラード(豚脂)  肉の脂身 	
不飽和脂肪酸	単価不飽和脂肪酸	体内で合成できる	オレイン酸		オリーブ油
	多価不飽和脂肪酸	体内で合成できない＝必須脂肪酸	酸化されにくく、LDL-C(悪玉コレステロール)を減らす		
			n-3系脂肪酸	α-リノレン酸	しそ油  えごま油  魚の油 
			n-6系脂肪酸	リノール酸	植物油 

## n-6系脂肪酸のはたらき

- ・血中のコレステロール値低下させる
- ・とり過ぎるとアレルギー症状を強める作用のあるアラキドン酸が増える

## n-3系脂肪酸のはたらき

- ・血液をサラサラにする
- ・虚血性心疾患や高血圧、動脈硬化予防
- ・脳や神経組織の発育に関与
- ・アレルギー症状の改善

