



脂質について

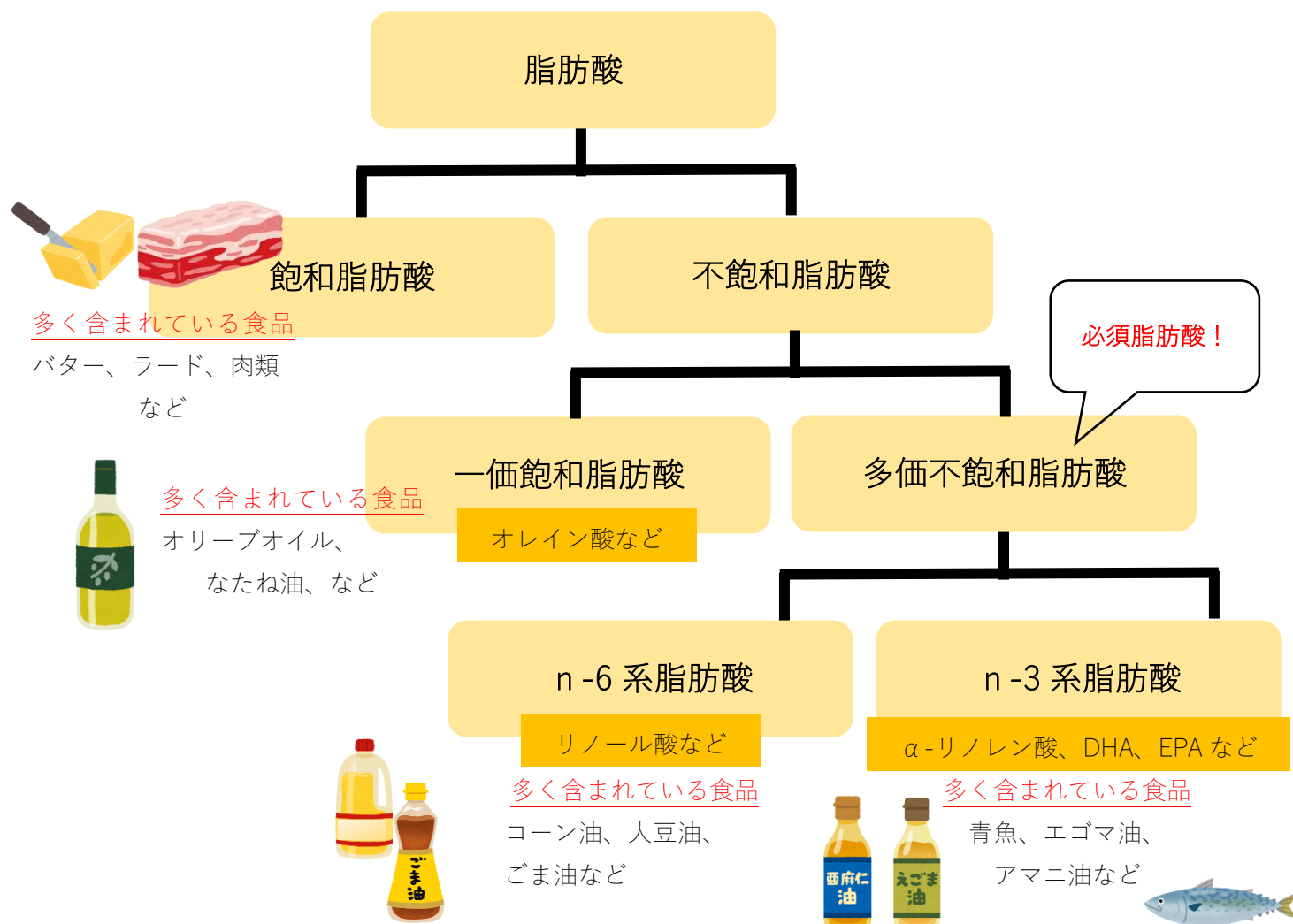


脂質は私たちが活動するときの大切なエネルギー源となります。また、細胞膜やホルモンの材料となったり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける役割などがあります。

脂肪酸の種類

脂質を構成している「脂肪酸」は、肉や乳製品の脂など常温で固体の飽和脂肪酸と、植物や魚の油など常温で液体の不飽和脂肪酸に分けられます。

不飽和脂肪酸には一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸があり、多価不飽和脂肪酸には体内で合成できないn-3系脂肪酸（オメガ3脂肪酸）、n-6系脂肪酸（オメガ6脂肪酸）があります。この2つは必須脂肪酸と呼ばれ、食事から摂取する必要があります。



特に n-3 系脂肪酸はアレルギー疾患の予防、血栓の予防、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する働きが期待されています。さらに糖尿病、乳がん、大腸がん、肝がん、加齢黄斑変性症の予防や、最近では認知障害やうつ病に対しても予防効果を示す可能性があり注目されています。

「脂質」と聞くと、カロリーが高くて太る、体に悪そうなど、悪い面だけが協調されがちですが、質のよい油は生活習慣病の予防につながり、健康状態をよくすることに役立ちます。食事のバランスに気を配り、適度に脂質を摂り入れることが大切です。