

美味しく食べて、みんながいきいき♪ 食品たちのプロフィールを楽しく綴ります

# いき粹食品学④

管理栄養士・野菜ソムリエ  
シーフードマイスター

民野 摂子

## 脂質との付き合い方



### アブラを欲しがる生き物

脂質のエネルギーは、1gあたり約9kcal。糖質やタンパク質の2倍以上で、実に効率の良いエネルギー源です。人類が地上に誕生して以来、そのほとんどを飢餓の時代として過ごしたことにより、アブラ(油脂)を欲しがるのは、生体防衛本能の一つと言えます。

脂質は細胞膜やホルモン、血液などの材料として、身体に不可欠。脂質を食べると、脳が快感物質を分泌し、「やみつき」になるという研究もあります。



### 過剰摂取への警鐘

ヒトの生存にとって、不可欠の脂質ですが、過剰な摂取は心臓病、卒中、糖尿病などの生活習慣病を引き起します。

日本人の食生活において、1960年代までは、むしろ脂質の摂取は不足傾向にあり、脂質不足に由来した疾患が多くかつたといいます。

ところが、高度経済成長を経て、食の欧米化が進む中で、脂質の摂取が急激に増加。その疾病構造も大きく変わり、脂質過多に由来するものが危惧されるようになりました。

### 見えないアブラに注意

では、適量とはどれくらいなのでしょうか。厚生労働省が提示する「日本人の食事摂取基準2015」(来年度より適用。以下「摂取基準」と表記)によると、1日の摂取総エネルギーの4分の1前後(20～30%)が好ましいとされています。それは、例えば1日2000kcal摂取する人であれば、500kcal程度を脂質で摂ることになります。もしも全部食用油(サラダ油等)に換算すると、約大さじ4杯半となります。ところがアブラは、サラダ油やバター、ラードなどのように、「見えない油脂」ばかりではありません。肉や魚、卵、菓子、加工食品などに含まれている「見えない油脂」に、注意が必要です。日本人は、「見えない油脂」の2倍以上、「見えない油脂」を摂っていると言われています。

### 不飽和脂肪酸※の仲間たち

かつては健康的アブラの旗頭とされたこともある「リノール酸」ですが、むしろ摂りすぎが心配されます。現代日本の食生活では、あえて意識して食用油で摂らなくても、穀物や卵、大豆製品などの一般食品で、必要量をまかなえるとのこと。過剰摂取は、乳がんや心筋梗塞などのリスクが想定されています。

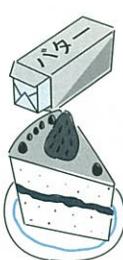
逆に、不足が心配されているのは、魚食によるDHAやEPAの摂取。(『いき粹食品学①』参照)。

さらには、同じグループの「α-リノレン酸」も注目です。シン油やエゴマ油などに多く含まれています。適度な摂取は、アレルギー症状の改善や心筋梗塞による死亡を低減させると推察されています。

## 脂質は「質」の時代へ

く、その「質」にも注目。

食肉やバター、洋菓子に含まれる「飽和脂肪酸※」は、生活習慣病の引き金になるとと言われており、「摂取基準」では、総エネルギーの7%以下(脂質エネルギーの約3分の1以下)が望ましいとされています。



## 酸化防止とバランスを気にかけて

ただし、「 $\alpha$ -リノレン酸」は、非常に酸化しやすいため、加熱料理には向きません。サラダやマリネなどの利用が適しているでしょう。

加熱料理なら、オレイン酸を多く含むオリーブ油などがおすすめ。比較的酸化されにくく、コレステロール値を上げる心配もないとされます。

勿論、いずれも、摂りすぎはエネルギー過剰を招くため、他の油に置き換えるという発想でいただくようになります。

また、油脂の酸化防止に働くビタミンEを含む食品(かぼちゃ、モロヘイヤ、ナッツ類、胚芽のある穀物など)と併せていただくのも、賢い食べ方といえるでしょう。

タミンが豊富な野菜や海藻、きのこの良い食生活のススメとなります。やはり、今回も結語は、バランス



※脂肪酸の一種で、構造上、炭素原子の一重結合がないものを「飽和脂肪酸」、ある物を「不飽和脂肪酸」といい、種類によって作用が異なります。

本稿は特定食品の「ばっかり食べ」を推奨するものではありません。適量をバランスよくいただきましょう。