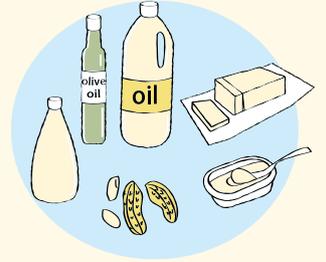


# 脂質について学ぼう！



(監修) 川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎 恵美子

皆さんは油についてどんなイメージを持っていますか？

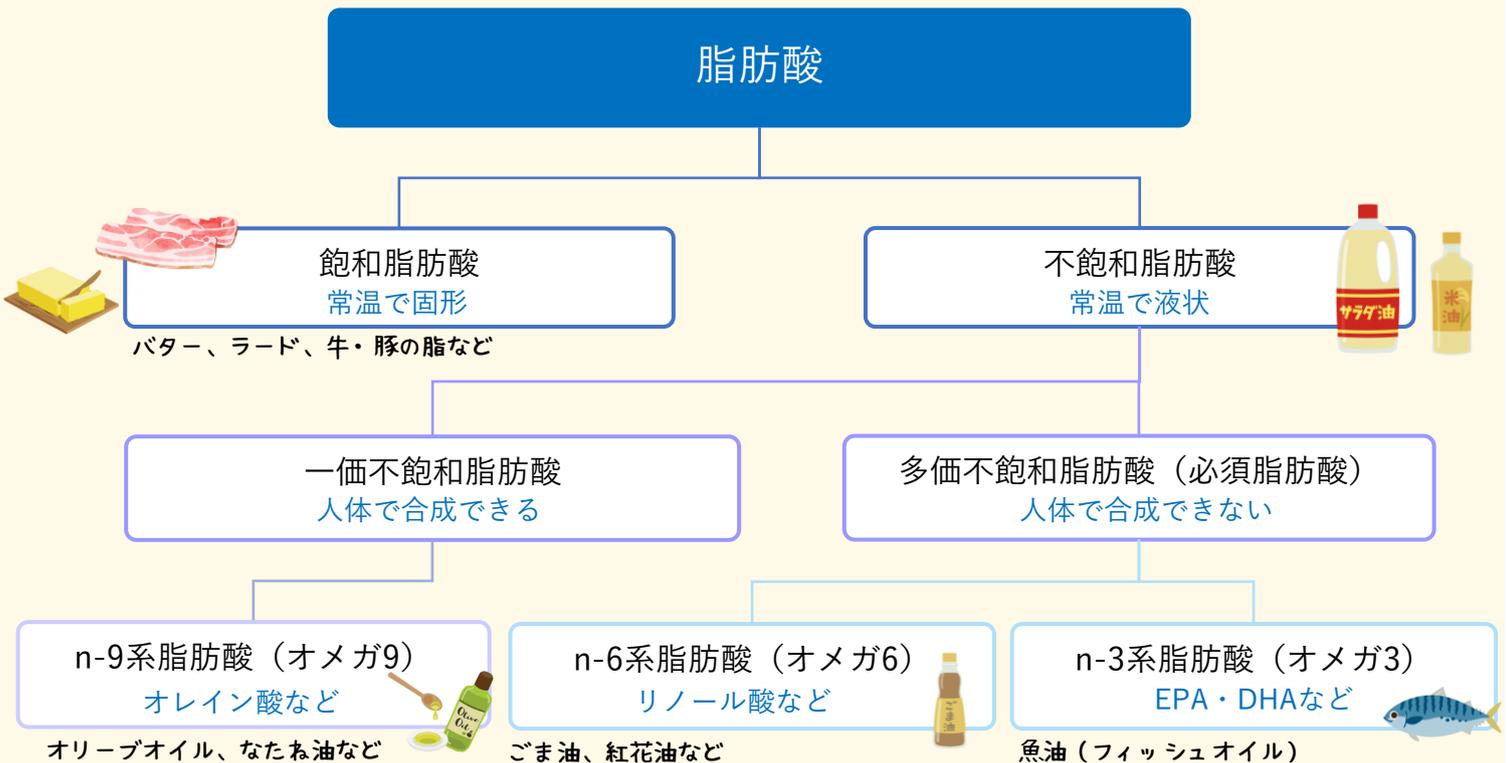
『太りそう』『体に悪そう』『カロリーが高いのでとにかく避けたほうが良い』と敬遠されてしまいがちですが、油に含まれる栄養素の『脂質』は三大栄養素のひとつであり、大切な役割があります。

## 1 脂質の役割

脂質は炭水化物、タンパク質と並ぶエネルギー産生栄養素のひとつであり、1gあたり約9kcalとタンパク質や糖質の約2倍のエネルギーをつくり出す、効率のよいエネルギー源です。また、細胞膜やホルモンの構成成分として重要な栄養素で、脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、体温の保持、内臓の保護をする役割があります。



## 2 脂質の分類



油脂を構成する脂肪酸は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に、不飽和脂肪酸はさらに「一価不飽和脂肪酸」と「多価不飽和脂肪酸」に分けられます。摂ってはいけない油はありませんが、種類によっては過剰摂取がすると動脈硬化を進行させる、循環器疾患の発症リスクを高めるなどの影響が出るものがあるため、種類や量に気をつけて摂りましょう。



### 飽和脂肪酸

血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす性質があるため、摂りすぎには注意が必要です。

### 不飽和脂肪酸

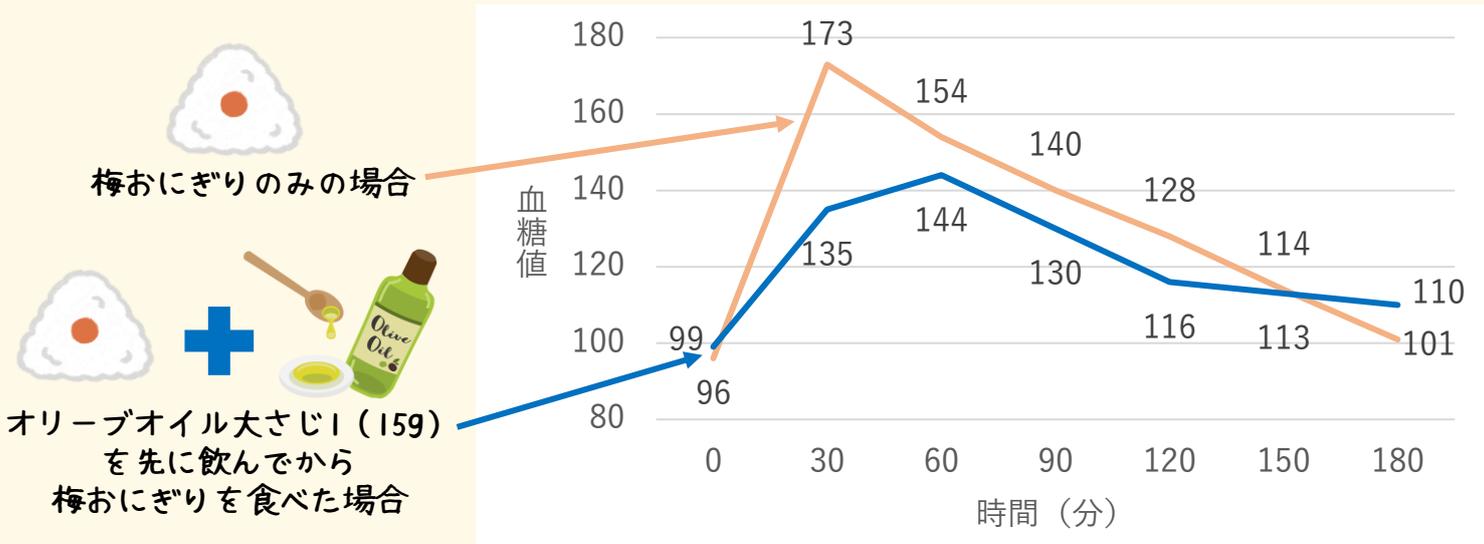
血液中の余分な中性脂肪やコレステロールを減らす性質があるため、積極的に摂りたい脂質です。

※不飽和脂肪酸でもトランス脂肪酸を含むもの(マーガリンやショートニングなど)はコレステロールを上げてしまう可能性があるため注意が必要です



### ③ 血糖への影響 ～脂質が少ない場合～

下のグラフは梅おにぎりのみの場合と、オリーブオイル大さじ1（15g）を先に飲んでから梅おにぎりを食べた場合での血糖値の推移を比較したグラフです。



おにぎりだけで食べるよりもオリーブオイルと一緒に摂取したほうが血糖値の上昇がゆるやかになり、血糖値スパイクを抑制できています。油には摂取した食べ物の胃排出時間を遅らせる効果が知られており、糖の吸収がゆるやかになったためと考えられます。

血糖値スパイクが起こると血管ダメージが起こるとともに、過剰なインスリンの分泌が起こります。インスリンには脂肪細胞に中性脂肪を溜め込む働きもあるため、食後高血糖でインスリンが過剰に分泌されると肥満の原因にもなります。

### ④ 血糖への影響 ～脂質が多い場合～

血糖値の上昇に直接大きな影響を与えるのは糖質ですが、脂質を摂りすぎることによって増える内臓脂肪が問題です。内臓脂肪から分泌されるTNF- $\alpha$ という物質がインスリンの働きを妨げ、間接的に血糖値をあげる要因になります。

また、脂質は少なくとも7時間以上に渡ってゆるやかに血糖値の上昇に関わると言われています。

そのため脂質に偏った食事をすると長時間、血糖値の高い状態が続くことになり、結果としてHbA1cの上昇に繋がります。

### ⑤ 脂質の適正摂取量

たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギーになる栄養素をどんな配分で摂るかはとても重要です。この摂取比率は、食事の理想的なバランスの指標として「PFCバランス」と呼ばれています。糖尿病の疾患をお持ちの方の場合、炭水化物を50～60%に、たんぱく質は20%以下に、残りを脂質としています。ただし、脂質が25%を超える場合は、魚や植物の油に含まれる多価不飽和脂肪酸を増やすなど、脂肪酸の構成には気をつけましょう。

#### 脂質の適量摂取のコツ

1. 調理の油は1日で油大さじ1杯分、一食あたり小さじ1杯が適量

※一食に油を使ったメニューは一品に抑える

2. 油の含有量が多い食品に注意

※油大さじ1のカロリーに相当する高油脂食品

ゴマ大さじ2杯、皮なしピーナッツ13粒、アボカド1/4個、ベーコンやばら肉20g

3. 揚げ物のおかずは一回に食べる量を控える

※一人前の揚げ物の衣に約大さじ1杯分の油が吸収されている

