



ナチュラリープラス  
健康まなび通信



～脂肪酸について～

脂肪酸は炭素 (C) と水素 (H) と酸素 (O) の3種類の原子で構成され、炭素 (C) 原子が鎖状につながった一方の端にカルボキシル基 (-COOH) がついています。

C H O

COOH

炭素 (C) の数や、炭素 (C) と炭素 (C) のつながり方などの違いにより、脂肪酸の種類や性質が決まります。

脂肪酸

飽和脂肪酸

(二重結合なし)



不飽和脂肪酸

(二重結合あり)



炭素と炭素のつながり方は1本の手でつながっているものと、2本の手でつながっているものがあり、この2本の手でつながっている状態を二重結合といい「C=C」と書きます。

二重結合がない脂肪酸は**飽和脂肪酸**、二重結合のある脂肪酸は**不飽和脂肪酸**と呼ばれています。その他に脂肪酸は、

✓**一価不飽和脂肪酸**：二重結合を1カ所もっている脂肪酸で血中コレステロールを減らすといわれています。

✓**多価不飽和脂肪酸**：二重結合を2カ所以上もっている脂肪酸で二重結合の場所によりn-6系とn-3系などがあります。特にn-3系の脂肪酸を多く含む魚を摂取すると、心疾患のリスクを下げる事が報告されています。

✓**トランス脂肪酸**：構造中にトランス型の二重結合をもつ不飽和脂肪酸の総称で、取り過ぎにより心疾患にかかるリスクを高める事が報告されています。

✓**コレステロール**：脂質の一種ですが、エネルギーにはなりません。細胞膜を構成したり、ホルモンなどの材料になったりします。しかし、血中のコレステロールが多いと心疾患のリスクを高める事が報告されています。

**脂質全体の量だけでなく、脂肪酸の種類を考えてちょうどよい量を取ることが大切です**

# どのくらい取ればいいの？



## 1日の摂取基準

年齢	脂質の総エネルギーに占める割合%エネルギー	
	男性	女性
	目標量(中央値)	目標量(中央値)
18～29(歳)	20～30(25)	20～30(25)
30～49(歳)	20～30(25)	20～30(25)
50～69(歳)	20～30(25)	20～30(25)
70以上(歳)	20～30(25)	20～30(25)

例えば・・・

成人男子で1日に必要なエネルギーは2000kcalです。そのうち脂質で摂取するカロリーは450kcal。脂質1g = 9kcalなので、 $450Kcal \div 9Kcal = 50$ なので1日約50gの脂質を補うことが適量です。ご自身の必要なエネルギーで計算してみてください。  
 ※ご自身の消費エネルギーの計算方法は「健康まなび通信 摂取エネルギーと消費エネルギーについて」を参考にしてください。

「日本人の食事摂取基準」は、厚生労働省から発表されている指針に基づいています。「国民の健康の保持・増進をはかる上で摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準を示すものである。」(厚生労働省)とされています。

簡単にいうと、日本人の1日に必要なエネルギーや栄養素量を示した基準ですが、特に脂質は、多すぎても少なすぎても健康に悪影響を及ぼす可能性があります。そのため一部の脂質は、食生活における摂取量の基準が設定されています。

**必須脂肪酸**：脂肪酸の中には人の体内では合成できないものがあります。それが必須脂肪酸でリノール酸(ごま油・ヒマワリ油など) α-リレン酸(しそ油・亜麻仁油など) アラキドン酸(肝油・レバーなど)の3種類が該当します。これらは食品から取らなくてはなりません。アラキドン酸は、アラキドン酸が元になってできる成分に多くの働きがあるとされているため、とくに重視されています。



「油脂」は「あぶら」と同じなの？



「あぶら」って



「常温で液体のあぶら(油)」と「固体のあぶら(脂)」があり、これをまとめて油脂(ゆし)と呼んでいます

例えば  
種子を絞ると



常温で液体 = あぶら(油)

常温で固体 = あぶら(脂)

油脂(ゆし)


例えば  
肉の脂身



油・脂を上手に使い分けましょう

参考資料：臨床栄養デクショナリー・新しい栄養学・栄養素の通になる・日本人の食事摂取基準・消費者庁資料

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室  **0120-936-329**  
 平日10時～17時(土・日・祝日休み)

