

とり過ぎも不足もダメ。
バランス良く、程よくとる

“食品に含まれるアブラや調理に使うアブラは全て控えた方がよい”と考える人が多いようです。確かにアブラの種類によっては、とり過ぎは動脈硬化を進行させ、心筋梗塞、脳卒中、認知症などの原因となることがあります。

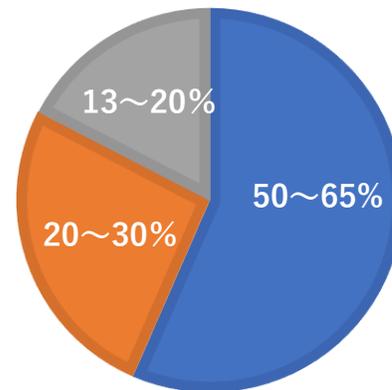
しかし、私たちの体にとってアブラ（脂質）は欠かすことのできない栄養素の一つです。貯蔵エネルギーになるだけでなく、臓器を保護したり、寒さから体を守ったりする働きなどもあります。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、総摂取エネルギー量の20～30%を、脂質からとるのが望ましいとされています。アブラはただ減らすのではなく、ほかの栄養素とのバランスを考え、程よくとることが勧められます。



栄養素の理想的なバランス

■炭水化物 ■脂質 ■たんぱく質 ■



●栄養素の理想的なバランス「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では栄養素をどのようにとればよいかをしましている。

動物性か植物性か、 どのような脂肪酸かを選ぶ

アブラは大きく2つに分けられます。1つは常温で固体の「脂」で、主に動物性のアブラが含まれます。もう1つは常温で液体の「油」で、植物性のアブラや魚のアブラが含まれます。

また、アブラはいろいろな種類の「脂肪酸」を含んでいます。どのような脂肪酸を多く含んでいるかによって、体の中での働きが異なります。脂肪酸には次のような種類があります。

●飽和脂肪酸

常温で固体の「脂」に多く含まれている脂肪酸です。肉の脂身、ラード、乳製品などに多く含まれ、とり過ぎると肝臓でのコレステロールを促進し、動脈硬化を進行させます。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、摂取エネルギー量全体に占める飽和脂肪酸由来のエネルギー量を、7%以下にすることが目標とされています。

●不飽和脂肪酸

常温で液体の「油」に多く含まれている脂肪酸です。主に植物性の油や魚から摂取することができます。化学的な構造の違いにより、「一価不飽和脂肪酸」と「多価不飽和脂肪酸」に分類されます。さらに、多価不飽和脂肪酸は、「n-6系」と「n-3系」に分類されます。

一価不飽和脂肪酸はオレイン酸に代表され、オリーブ油や紅花油などに多く含まれています。飽和脂肪酸の代わりに使うと、血液中の悪玉（LDL）コレステロール値を下げる働きがあります。

n-6系多価不飽和脂肪酸にはリノール酸などがあり、大豆油やコーン油などに多く含まれています。悪玉コレステロール値を強力に低下させる働きがありますが、善玉（HDL）コレステロール値も下げてしまうので、とり過ぎには注意が必要です。

n-3系多価不飽和脂肪酸には、 α -リノレン酸などがあり、えごま油や亜麻仁油などに多く含まれています。 α -リノレン酸は体内に入るとEPAやDHAという脂肪酸に変化します。さんまやさばなどの青魚の油には、このEPAやDHAが豊富に含まれています。EPAやDHAは中性脂肪値や血圧を下げたり、血液を固まりにくくして血栓を予防するなどの働きをします。

アブラの種類

脂 主に飽和脂肪酸

肉の脂身、ラード、乳製品 など

すでに十分にとって
いる人が多いので、
とり過ぎには注意が
必要。摂取エネル
ギー量全体の7%以
下に抑える。



●「トランス脂肪酸」って？

工業的に作り出した脂肪酸が大半を占め、
常温で固体となる。主にマーガリンや市販
のお菓子の材料となるショートニングなど
に含まれている。悪玉コレステロール値を
上げ、善玉コレステロール値を下げる。平
均的な日本人より多いトランス脂肪酸を摂
取した諸外国の研究では、心筋梗塞が高ま
る可能性がある。

油 主に不飽和脂肪酸

オレイン酸

オリーブ油

紅花油

飽和脂肪酸を減ら
し、不飽和脂肪酸
に置き換えていく
ことが勧められる。
いろいろな種類の
不飽和脂肪酸をバ
ランスよく、程よ
い量をとる。

リノール酸

大豆油

コーン油

α -リノレン酸

えごま油

亜麻仁油



日本食中心の「一汁三菜」なら 程よい量のアブラがとれる

炭水化物やたんぱく質のエネルギー量が1g当たり4kcalであるのに対し、アブラ（脂質）は1gあたり9kcalと、高エネルギーです。アブラは体に必要な栄養素ですが、とり過ぎれば肥満につながるので、程よくとることが大切です。

そこで勧めたいのが「一汁三菜」の日本食です。ご飯などの主食のほかに、みそ汁などの汁物、肉や魚を中心とした主菜、野菜を中心とした副菜を2品加えるようにしましょう。こうした組み合わせにすることで、自然と栄養バランスのとれた食事になります。アブラに関しても、さまざまな脂肪酸をバランスよく、程よい量を取ることができます。

このような「一汁三菜」の日本食は、昭和40年代くらいまで、家庭で普通に食べられていました。アブラを上手に取ることに關しては、当時の食事がとても参考になります。