

あぶらは全て体に悪い？

あぶらと聞くとあまり良い印象を持たれないかもしれませんが、あぶらに含まれる脂質は、糖質やタンパク質と並んで私たち人間が生きていくために必要な三大栄養素のひとつです。あぶらには、常温で液体の「油」と常温で固体の「脂」があります。「油」はオリーブといった植物性の油や魚に多く含まれる不飽和脂肪酸、「脂」は肉や牛脂などの動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸を指します（図1）。食用の油は、主に炭素・酸素・水素が鎖状につながった脂肪酸で構成され、不飽和脂肪酸は一部の炭素が二本の手で炭素と結合（＝二重結合）した構造、飽和脂肪酸は炭素同士が全て一本の手で結合した安定構造を持ちます。不飽和脂肪酸は、二重結合を1つ含む一価不飽和脂肪酸と複数含む多価不飽和脂肪酸とに分けられ、多価不飽和脂肪酸は二重結合の位置により、さらにオメガ3（n-3）系・オメガ6（n-6）系・オメガ9（n-9）系脂肪酸に分類されます（図1）。

飽和脂肪酸には血中コレステロール濃度を上げる働き、不飽和脂肪酸には血中コレステロール濃度を下げる働きがあります。中でもオメガ6（n-6）系の多価不飽和脂肪酸は血中コレステロール濃度を下げすぎ、とりすぎると生活習慣病の元になるLDLコレステロールだけでなく、生活習慣病を防ぐ役割のあるHDLコレステロール濃度も下げることが近年わかってきています¹⁾。一方、一価不飽和脂肪酸（オメガ9（n-9）系脂肪酸）はLDLコレステロール濃度のみを下げ、オメガ3（n-3）系脂肪酸（EPA・DHA）は血栓を作りにくくする働きがあります（図2）。不飽和脂肪酸は細胞膜の原料などに使われ、健康に良い作用をするものが多いですが、とりすぎると飽和脂肪酸と同じく体内に蓄えられるため、バランス良く、適量を摂取することが大事です。

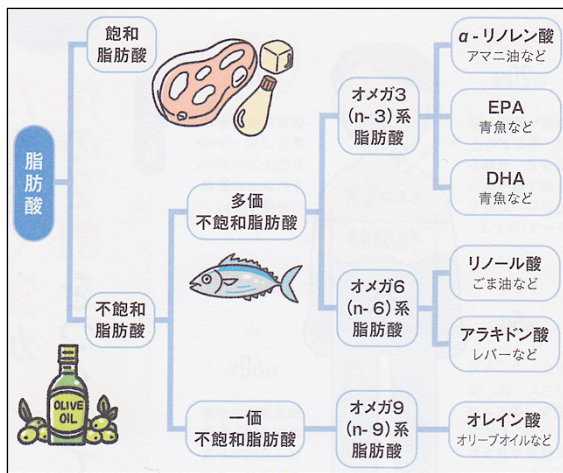


図1. 脂肪酸の代表的な分類²⁾



図2. 不飽和脂肪酸の健康機能²⁾

参考文献

- 1) 今井明子. 2021. 食品と健康の気になるギモン オリーブオイル. In: 木村直之編, Newton 別冊 食と栄養の大百科 増補第2版. ニュートンプレス. 34-35.
- 2) 飯田薫子監修. 2023. サクッとわかるビジネス教養 栄養学. 新星出版社.

文責 井成真由子 (健康栄養学部)