



西新潟中央病院

NST NEWS 第66号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2019年10月1日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線1304

NSTミニレクチャー第41回 ～ 油を知ろう ～



月に1度の栄養の勉強、NST ミニレクチャーのコーナーです。「油は控える・控えた方がいいもの」と思っていないですか？ 油を理解し、正しく摂ることで健康の維持・増進に役立てましょう。

1. 油ってなに？

油は1gあたり9kcal。活動するためのエネルギー源として必要不可欠な栄養素です。皮脂として肌を潤すことで細菌から皮膚を守る。脂溶性の栄養（ビタミンAやカロテノイド）の吸収を助ける。脳の細胞の材料になり、脳内伝達機能が良くなる。細胞膜の材料になるなど様々な働きがあります。

油は脂肪酸でできており、脂肪酸は**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**（オメガ3、オメガ6、オメガ9）の大きく2つに分かれ、体内で合成できるものと合成できないものがあります。



2. 脂肪酸の性質を知ろう！

◎**飽和脂肪酸**：常温で固体。動物性食品に多く、体内で合成できます。エネルギー源として重要ですが、摂りすぎると血液中にコレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化や心疾患のリスクが高まります。

◎**不飽和脂肪酸**：常温で液体。体内で合成できない多価不飽和脂肪酸（**必須脂肪酸**）と体内で合成できる一価不飽和脂肪酸があり、科学的構造の違いから**オメガ3**、**オメガ6**、**オメガ9**に分類されます。

※**必須脂肪酸**：必ず食事から摂取しなくてはならない脂肪酸。

・**オメガ3**（多価不飽和脂肪酸）：常温で液体。 α -リノレン酸などの**必須脂肪酸**で、虚血性心疾患や高血圧、動脈硬化などの予防、脳や神経組織の発育、アレルギー症状の改善が期待されます。**魚油**、**エゴマ油**、**アマニ油**などに多く含まれます。



・**オメガ6**（多価不飽和脂肪酸）：常温で液体。リノール酸などの**必須脂肪酸**で、植物性油脂に多く含まれ細胞膜の材料になります。摂り過ぎるとアレルギー症状の悪化や動脈硬化のリスクが高まります。**コーン油**、**サラダ油**、**ゴマ油**、**べに花油**などに多く含まれます。



・**オメガ9**（一価不飽和脂肪酸）：常温で液体。オレイン酸などで、HDL（善玉）コレステロールを下げずに、LDL（悪玉）コレステロールだけを除く働きがあります。酸化されにくく、過酸化脂質を体内で合成しにくいですが、また、腸の働きを活性化し便秘予防にも効果があります。**オリーブオイル**、**アボカドオイル**などに多く含まれます。



3. 摂り方に注意しよう！

これまでMCTオイルについて（NST NEWS 第53号）の紹介をさせていただきましたが、油は様々な種類があり、それぞれの性質を理解し摂取することが大切です。現代の食生活では特にオメガ6の摂取機会が多く、過剰摂取となっていることもあります。皆さんも日頃から油の摂り方に注意し、健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか！

≪文責：栄養管理室 曾我 内線1304≫