

かわら版

第197号



Quality of Life

日本予防医学協会

2016.4発行

脂質（脂肪）にも種類がある？！

春は新しい環境や新たな出会い、歓迎宴会などのパーティーシーズンですね。一方では、この時期に「健康診断」がある方も多いのではないのでしょうか。特に、LDLコレステロール(以下LDL-C)や中性脂肪などが高い「脂質異常症」の方は、危険な病気の始まりであるにも関わらず、痛みを感じないため、放置しているケースも多いのではないかと思います。脂質について理解を深め、少しでも改善していきたいですね。そこで今回は

『脂質の種類』 に関するお話です。

★脂質は体内でどんな役割をこなしているの？★

お腹や身体の色々なところにたまる脂質ですが、私達の身体を作ったり、守るためにさまざまな役割を担っています。

【脂質の主な役割】

- 細胞膜の主要な構成成分
- エネルギー源（炭水化物や蛋白質の約二倍のエネルギー量）
- 臓器を保護するクッションの役割
- 放熱を調整し、体温を維持する
- 脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）やカロテノイドの吸収を助ける
- コレステロールは細胞膜の構成成分のほか、ホルモンやビタミンDの前駆体(前の段階の物質)となる



★食品に含まれる脂質の種類とは？★

脂質を構成する主成分は脂肪酸と呼ばれ、大きく分けて「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。

● 飽和脂肪酸

動物性食品に多く含まれ、常温で固体の脂質。摂り過ぎると、血液中のLDL-C(悪玉)や中性脂肪を増やし、血液に粘度を出して心疾患のリスクを高める。

【多く含む食品】

肉類の脂肪、バター、ラード、生クリーム・ホイップクリーム、乳製品、チョコレート、ケーキなど

● 不飽和脂肪酸

植物油や魚油・大豆油などに多く含まれ、主に常温で液体の脂質。一価不飽和脂肪酸や多価不飽和脂肪酸、トランス脂肪酸がある。

● 一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸

血液中の余分な中性脂肪やコレステロールを減らし、血液をサラサラにして血栓を防ぐ。特に青魚の油に多い多価不飽和脂肪酸は心疾患のリスクを下げるとされている。

【多く含む食品】

オリーブオイル、さんま、いわし、さば、大豆油、紅花油、ごま油

● トランス脂肪酸

常温で液体の植物油に水素を添加して工業的に製造された脂質。LDL-C(悪玉)を増やすだけでなく、HDL(善玉)コレステロール(以下HDL-C)を減らし、動脈硬化などによる心疾患のリスクを高める。

【多く含む食品】

マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング、これらを使ったパン・ケーキ・ファストフードの揚げ物、カップ麺やスナック菓子、コーヒークリームなど

★コレステロールは悪いもの？★

コレステロールとは、ホルモンや細胞膜の材料となる身体にとって欠かせない脂質の一種です。体内のコレステロールは卵などの食物からも吸収されますが、多くは肝臓で合成され、血流に乗って全身の組織に運ばれます。通常は、食事から摂取したコレステロールの量によって合成量が調整され、体内のコレステロールの恒常性が保たれています。が、中長期の生活習慣の悪影響によってそのシステムが破綻すると、血液中のコレステロール値が高くなってきます。そして、コレステロールは血液に溶けないため、特殊なたんぱく質であるLDLやHDLなどの粒子に含まれて流れています。

● LDL-C(悪玉)

肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ役割があるが、血液中が増えすぎると血管の壁に入り、こぶができる。そのこぶが膨らむと動脈硬化を引き起こしたり、そのこぶが破れて血栓(かさねた)の様なものが出来る。

ますます動脈硬化が進むことから、悪玉コレステロールと呼ばれている。

● HDL-C(善玉)

過剰なコレステロールを肝臓に戻す役割があり、血管の壁に溜まったコレステロールも抜き取って回収してくれる。動脈硬化の進行を抑えてくれる働きがあるため、善玉コレステロールと呼ばれている。

● 中性脂肪との関係

血液中に中性脂肪が増えすぎると、LDL-Cはさらに小型化し、血管壁の中に入り込みやすくなる。小型化したLDL-Cは超悪玉として、動脈硬化をいっそう進めてしまう。

★食事と運動で動脈硬化を予防しよう★

動脈硬化を予防するため、LDL-Cや中性脂肪を減らし、HDL-Cを増やして基準値内にしていくことが大切です。これらは、生活習慣と密接に関わっているため、食事と運動の習慣を見直し、出来ることから実行していきましょう。毎日の生活に運動を取り入れる(目標 一日一万歩・三〇分歩く)

朝食を和食にする(バターやベーコン、卵の定期的な摂取を控える)

- 魚、大豆製品を毎日一品は摂る
 - 乳製品(チーズ、アイスクリーム)は低脂肪食品を選ぶ
 - 野菜、海藻を毎日食べる
 - バター、ラードよりサラダ油やドレッシングを選ぶ
 - 菓子パン、洋菓子、スナック菓子より和菓子を選ぶ など
- 脂質全体の量だけでなく、脂質の種類を考慮して適量を摂り、極端に偏った食べ方をしないように改善していきましょう。

★ 最 後 に ★

日本ではまだ表示の義務はありませんが、一部の国ではトランス脂肪酸の栄養表示を義務づける動きがあります。脂質の種類への理解を深め、必要に応じて生活習慣の改善に取り組んでいくことが大切ですね。また、その生活習慣の改善が身体にどう影響しているのか、健康診断を毎年受診し、経年で検査結果を確認していきましょう。

【S】

《メルマガの配信先》 <https://www.jpm1960.org/mag/>