



けやき会通信



飽和脂肪酸のはなしー ある一日の食事例からー

栄養管理室 山本美佐子 (管理栄養士 糖尿療養指導士)

脂肪酸というのは中性脂肪やコレステロール・リン脂質とともに脂質の一種です。
脂肪酸を大きく分けると

飽和脂肪酸 常温で固体	主な接種食品は、バター等の乳製品や肉類 植物油ではヤシ油(ココナッツオイル)に多い
不飽和脂肪酸 常温で液体	n-3系 α-リノレン酸 EPA DHA n-6系 リノール酸 γ-リノレン酸 アラキドン酸 n-9系 オレイン酸



飽和脂肪酸は血液中の総コレステロール・LDLコレステロールを上げます。
糖尿病があると動脈硬化になるリスクが大きいので、血液中の総コレステロール・LDLコレステロールが高めであれば、飽和脂肪酸をとりすぎていないか確認してみる必要があります。(肥満がある場合は最初に肥満を解消することが第一選択です。)

厚生労働省では、食事摂取基準2015年版で〈生活習慣病の予防〉のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量として〈目標量〉を設定しています。

脂質と飽和脂肪酸の食事摂取基準については、下記のようになっています。

食事摂取基準 50歳以上男女共	目標量
脂質：総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率%エネルギー比)	20~30%
飽和脂肪酸(%エネルギー比)	7%以下

((ある一日の食事例))

<朝食>

トースト 食パン8枚切り2枚 普通牛乳 200g 目玉焼き 卵1個 サラダ油 3g
野菜 ブロッコリー・トマト・アスパラガス 80g 味付けなし キウイフルーツ 100g

<昼食>

冷やしうどん ゆでうどん200g 豚ロース肉脂身なし80g 野菜 レタス・もやし・水菜
パプリカ90g ごまだれ 練りごま・すりごま29g味噌3g砂糖1.5g醤油9gみりん9g水

<夕食>

ご飯 150g わかめの味噌汁 味噌10g 刺身 鯖とろ60g 大根・大葉・わさび20g
小松菜としめじの煮びたし 70g 胡瓜と長芋の酢醤油和え 胡瓜30g 長芋40g 酢醤油

この献立のエネルギー1600kcal 炭水化物：蛋白質：脂質のエネルギー産生栄養素バランスは52：18：30、飽和脂肪酸の量は17.44g 飽和脂肪酸のエネルギー比**9.9%**となります。飽和脂肪酸エネルギー比が**2.9%**も超えてしまいました。飽和脂肪酸の多い順に食品をならべてみると

1.普通牛乳200g→4.66g	2.豚ロース脂身なし80g→3.79g	3.鯖とろ60g→3.55g
4.ごまだれの練りごま・すりごま29g→2.18g	5.卵50g→1.42g	となります。

そこで次のように変えてみました。

普通牛乳を低脂肪牛乳200gにすると	→4.66gが1.34g
豚ロース脂身なしを豚肉もも脂身なし80gにすると	→3.79gが2.15g
鯖とろ60gのうち30gを赤身60gに変更すると	→3.55gが1.92g

エネルギーは1500kcal 炭水化物：蛋白質：脂質のエネルギー産生栄養素バランスは54：17：29 飽和脂肪酸の量は10.85g 飽和脂肪酸エネルギー比**6.5%**となります。エネルギーは減ってしまいましたが比率はなんとか**7%未満**になりました。飽和脂肪酸は、脂身のない部位の肉でも多く、牛乳にも多くふくまれています。

興味のある方は他の乳製品、肉類(加工品に注意が必要)についても食品成分表等で確かめて見るのもよいでしょう。又、主な摂取食品は肉類や乳製品からが多いのですが、パン(菓子パン含む)やお菓子類からの摂取量も一般的には多いことも忘れないでください。