

栄養だより 11

薄着になって体型が少し気になる季節、本当に太っている？どこに脂肪がついているのか、今回は、体についている脂肪と栄養素の脂肪について考えてみましょう。

【肥満度を測ってみよう】

・BMI指数	・腹囲(へその位置で)
体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗 = BMI指数 あなたの体重 あなたの身長 ()kg ÷ ()m ² = ()	あなた腹囲は ()cm 男 性 85cm以上 女 性 90cm以上 だと腹部肥満(内臓脂肪の蓄積)が疑われます。 *CTなどで内臓脂肪の測定を行うことが望ましいとされています。
18.5 未満 低体重 18.5 以上25 未満 普通体重 25 以上30 未満 軽度肥満 (肥満度1) 30 以上35 未満 中程度肥満 (肥満度2) 35 以上40 未満 高度肥満 (肥満度3) 40 以上 超高度肥満 (肥満度4)	

肥満の種類

皮下脂肪型肥満 (洋なし型肥満)	内臓脂肪型肥満 (りんご型肥満)
<ul style="list-style-type: none"> ・下腹部やお尻、足などの皮下に脂肪がつきやすい。 ・女性に多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・腹部の内臓の周りに脂肪がつく。 ・腹部が出てきて下半身が太る傾向がある。 ・男性に多い。 ・生活習慣病を招きやすいので要注意。

腹部肥満の原因

食べ過ぎ	運動不足
	
・原因は、 食べる量と運動量のアンバランス 。摂取エネルギーより消費エネルギーが少ないことで、余った分が脂肪細胞に蓄えられるのです。	

【脂肪の体内での働き】

<ul style="list-style-type: none"> ・1g当り9kcalのエネルギー源となる。 ・細胞膜、核膜などの生体膜の構成成分となる。 ・血液成分となる。 ・貯蔵脂肪となる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・脂溶性ビタミン(A, D, E)の吸収を助ける。 ・植物油はビタミンEを供給し、酸化脂質が増えるのを防ぐ。 ・ステロイドホルモンを合成する。 ・生理活性物質を生成する。
---	--

【脂肪酸の分類】

脂肪酸	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸 *体内で合成できる 多価不飽和脂肪酸 *体内で合成できない (必須脂肪酸)	n - 6 系列 (リノール酸 リノレン酸 アラキドン酸) n - 3 系列 (リノレン酸 EPA DHA)
	*体内で合成できる		
	不飽和脂肪酸		

【コレステロールって悪もの？】

<p>コレステロールは脂肪の種類で、細胞膜やホルモンの原料になる。コレステロールは食事からも摂取されますが、体内で合成される量のほうが多く食事による摂取量の2倍以上になります。</p> <p>脂質はそのままでは水にとけないので、リポたんぱく質と呼ばれる物質と結合することで血液にとけ、体中に運ばれています。</p> <p>LDLコレステロール 作られたコレステロールを体中に運ぶ。(悪玉コレステロール)</p> <p>HDLコレステロール コレステロールを回収して肝臓に運び、胆汁やホルモンとして再生できるようにする。(善玉コレステロール)</p>
--

【 脂 肪 酸 の 働 き 】

	体内での作用	不足すると	摂り過ぎると
飽和脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> ・コレステロールを増やす。 ・中性脂肪を増やす。 ・血小板を凝集させ、血液の粘度を増す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・血管がもろくなり脳出血の確率がたかくなる。 ・結核にかかりやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コレステロール、中性脂肪が増加し、血小板の凝固が進むと、動脈硬化の原因になる。
一価不飽和脂肪酸 (オレイン酸)	<ul style="list-style-type: none"> ・血中コレステロールを減らす。 ・胃酸の分泌を調節する。 ・腸を滑らかにし、腸の運動を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・飽和脂肪酸が多くなると、血中コレステロールが増え、動脈硬化、心臓疾患などにかかりやすくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・特にないが、脂質は高カロリーなので、摂取エネルギー過剰にならないように注意。
多価不飽和脂肪酸	(リノール酸) n-6系	<ul style="list-style-type: none"> ・皮膚炎を起こす。 ・成長が遅れる。 ・肝臓、腎臓に障害がでる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・がん、アレルギー症状、心臓疾患、老化などを促進する。免疫力を抑制し、病気に対する抵抗力を弱める。
	(EPA) n-3系	<ul style="list-style-type: none"> ・血液が凝固しやすくなる。 ・血圧が上昇する。 ・血中の中性脂肪が増える。 	
	(DHA) n-3系	<ul style="list-style-type: none"> ・記憶能力や学習能力が低下する。 ・コレステロール、中性脂肪が増える。 ・炎症を起こしやすくなる。 	



【 どのくらい摂る 】

脂肪エネルギー比 成人: 20 ~ 25% (脂肪全体として)	
飽和脂肪酸(%エネルギー) 成人: 4.5 ~ 7.0	
n-6系脂肪酸	
男性: 10 ~ 12g 例: サンマ100g + オリーブ油10g + 大豆油10g	女性: 9 ~ 10g 例: うなぎ100g + オリーブ油10g + ごま油8g
n-3系脂肪酸	
男性: 2.6g 以上 例: いわし80g	女性: 2.2g以上 例: ぶり65g

【 多く含む食品と特徴 】

飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	n-6系脂肪酸	n-3系脂肪酸
・ヘット, ラード, バター, 和牛, サラミソーセージ, ベーコン, 植物性油, ソフトマーガリン, オリーブ油	・オリーブ油, キャノーラ油, ヘット, ラード, ソフトマーガリン, マカデミアナッツ, ヘイゼルナッツ, アーモンド	・ごま油, 大豆油, ひまわり油, オリーブ油, 松の実, ごま, 落花生	・サンマ, まいわし, はまち(養殖), うなぎ蒲焼, ぶり, 鮭, まぐろ
・凝固温度が高い。(血液の粘度を高くする。)	・他の脂肪酸に比べ酸化しにくい。	・魚の油は低温でも液状を保つ。(血液サラサラ)	

【体内のコレステロール量を左右するのは、飽和脂肪酸の量と食品のバランス】

体内のLDLコレステロールを増やすのは、おもに肉類や加工食品に含まれる飽和脂肪です。

各種の実験結果より、食品からのコレステロールにあまり神経質になる必要はありませんが、コレステロール値の高い人は、高コレステロール食品は控えめにしたほうが良いでしょう。

LDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やすためには食物繊維やDHA、EPAを含む食事、つまり、穀類、豆類、果物、海藻、魚類などをバランス良く盛り込んだ食事を摂ることでです。

少量のアルコールはHDLコレステロール増やしますが、飲みすぎとLDLコレステロールを増やしてしまうので、飲酒量には注意が必要です。

体内のコレステロールを良好な状態に保つためには、適度な運動も効果があります。たとえば歩くことを例にとっても、よく歩く人ほどHDLコレステロールが多いというデータがあります。



月に一度の割合で栄養だよりの発行をしております。皆様のご意見ご感想をお聞かせ下さい。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合

076 - 422 - 4893