

げんき通信

油と脂のおはなし

常温で液体のものを「油」、固体のものを「脂」と区別します。



(北茂安店：薬剤師/はらまき)

私たちの体は毎日の食事からできています。その中の「脂質」はダイエットの敵のようなイメージを持たれがちですが、エネルギー源としてはもちろん、細胞膜などの成分となる大切なものです。脂質は通常は油と呼びますが、常温で液体のものを「油」、固体のものを「脂」と区別します。ほとんどの場合「油」は植物性、「脂」は動物性ですが、「コナツツオイル」や「ハムオイル」は植物性でも固体なので「脂」、魚油は動物性でも液体なので「油」に分類されます。

油脂の主成分である脂肪酸は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。不飽和脂肪酸には「一価(オメガ9系)」「多価(オメガ6系、オメガ3系)」があります。多価の方は体内で作れないために食物から摂る必要があります、必須脂肪酸と呼ばれます。

不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸について

◆オメガ6系…リノール酸、γ-リノレン酸、アラキドン酸などがあります。リノール酸はこどもの発育に不可欠ですが、過剰に摂取するとアトピーなどのアレルギー

- 不飽和脂肪酸
 - オメガ6系
 - オメガ3系
 - オメガ9系
- 飽和脂肪酸



症状を引き起こす可能性があります。サラダ油、ごま油、大豆油、コーン油、綿実油などに多く含まれます。これらは加工食品やファストフードなどで多く使用されているので、知らないうちに過剰になりがちです。ごま油には有用な抗酸化成分(「マリグナン」・「ビタミンE」など)も含まれますが、摂り過ぎには注意しましょう。

◆オメガ3系…α-リノレン酸、EPA、DHAなどがあります。EPA、DHAは青魚やまぐろなどに多く含まれています。α-リノレン酸は体内でEPAやDHAに変換されます。これらは中性脂肪を下げる、血栓や動脈硬化を防ぐ、脳を活性化させるなどの効果が期待されています。α-リノレン酸が多い油には、えごま油、亜麻仁油などがあります。熱に弱いので、生で摂るのがおすすめです。魚中心だった昔と比べて、今は

オメガ3系が不足しがちです。また、オメガ6系の比率が高いと、オメガ3系の代謝が妨げられて十分な働きができなくなるので、バランスも意識してください。

◆オメガ9系…体内でも作れる上に、酸化しにくく熱に強いという特徴があります。オレイン酸がその代表で、生活習慣病予防の効果があります。オリーブ油(特にエクストラヴァージンオイル)、米油、菜種油、紅花油、椿油などがあります。

飽和脂肪酸もオメガ9系と似た特徴がありますが、動物性油脂に含まれるパルミチン酸やステアリン酸は過剰になると体脂肪となって蓄積され、生活習慣病の原因となります。また、最近耳にする「トランス脂肪酸」は工業的に作られたもので、マーガリンやショートニング、これらを使った加工食品(パン、菓子類、インスタント食品など)に多く含まれます。摂りすぎると動脈硬化が進み、心疾患の原因となりますので、注意が必要です。

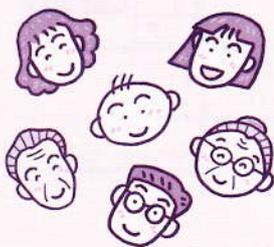
薬剤師を募集しています!

※くわしくは、県庁通り店までお気軽にお電話ください。

笑顔・明るさ・元気のくほ薬局では現在22名の薬剤師が皆様のごところからたの健康づくりのお手伝いをしています。処方せん調剤・医薬品販売だけでなく、サプリメントや健康食品についてのアドバイスなど、広い分野で活躍できる薬剤師を目指しませんか? くわしくは下記までお電話ください。

県庁通り店 ☎0952-23-4550
↓HPでもどうぞ!
www.kubo-pharmacy.com/

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777