体脂肪を溜めない

茨城キリスト教大学教授
栄養学博士　落合　敏

1 日の脂質摂取量の比較　　○　昭和 30 年　：20.3ｇ
　　○　平成 12 年　：57.4ｇ‥‥3 倍に増えている。

脂肪摂取の増加とともに、生活習慣病で死亡する人も増加している。

◎　脂質を多く含む食材

・食用油　　サラダ油・米油・コーン油・紅花油・ゴマ油・ヒマワリ油
・肉類の脂　　牛肉・豚肉・鶏肉
・乳製品の脂　　チーズ・バター・ヨーグルト・牛乳
・魚類の脂　　マグロトロ・サバ・ブリ・サンマ・イワシ

◎　冬の健康な身体を保つためには、脂肪は大事である。

脂肪の摂取は：　・血管を丈夫にし、脳出血を予防する。
・物忘れを防ぐ。
・免疫力を高め風邪を予防する。
・肌に潤いを与えみずみずしさを保つ。

といった効果がある。

健康維持のために脂質の摂取は必要であるが、これが体に溜まると生活習慣病を引き起こす。このため、脂肪を溜めないように、油脂を上手に摂る工夫が必要となってくる。
（栄養学博士　　落合　敏）

人が 1 日に必要なエネルギーのうち、油から 20～25%の範囲内で摂ることが身体にとって非常に良い。若い人は 25%くらい、中高年だったら 20%くらいがよい。

身体を作っている細胞膜は油からできているので、必要不可欠である。その取り込みが少なかったら、細胞膜が弱り、冬は感染症に罹りやすくなる。しかし、身体に溜め込むような脂肪は駄目で、油の種類と量を上手に摂り込むことが大事である。

1　食用油

注目情報　：ある食用油に多く含まれるα－リノレン酸はエネルギーとして燃えやすく、体脂肪を減少させる効果があることが判った。　　（名古屋大学）

α－リノレン酸を多く含む食用油：シソ油　、エゴマ油　、亜麻仁油

α－リノレン酸は血栓を予防する。冬は血栓ができやすいが、α－リノレン

酸はそれを防いでくれる。
またガン細胞になる芽を摘み、体脂肪が溜まらないように働く。これによって体脂肪を溜めずに生活習慣病を予防する効果がある。

◎　α－リノレン酸とリノール酸を多く含む食用油をブレンドして使う。

リノール酸は多価不飽和脂肪酸で、α－リノレン酸と同じ細胞膜の材料となる必須脂肪酸である。
リノール酸を多く含む食用油：米油・紅花油・ゴマ油・コーン油・サラダ油
これらを上手に摂取すると、体脂肪を溜めずに生活習慣病を予防することができる。

特性ブレンド油の配分割合　　シソ油　1　：　サラダ油　　3
（α－リノレン酸　1　：　リノール酸　3）

ブレンドすることにより血栓予防やコレステロールセイブの相乗効果が一層高まるので、フレンド油をいろんなものに使えばよい。

◎　α-リノレン酸含有量の比較：
シソ油：64%　、　エゴマ油：56.0%　、　亜麻仁油：47.7%

2　肉類の脂
注目：肉類に含まれる飽和脂肪酸の過剰摂取は、高脂血症を引き起こす原因につながる。
高脂血症とは、血液中にコレステロールや中性脂肪が多くなることで、動脈硬化の主犯格である。血液ドロドロを引き起こし、血流を悪くする。
また、高脂血症患者の割合は、50 歳代の女性が多い。

◎　体脂肪をためずに生活習慣病を予防する肉類の効果的な調理法は、炒めることである。
肉の調理による飽和脂肪酸の減少量の比較：
・　炒める：－20%、　・茹でる：－12%、・揚げる：－11%
・
注目情報：肉の脂肪酸は、炒めることによって油が付着すると最も溶け出やすくなり、肉の脂肪酸量は減少することが判った。　　（広島文教女子大学）
また、炒める油は、不飽和脂肪酸が良い。

◎　肉類の脂肪減少効果をさらに高めるポイントは、肉　＋　納豆
体脂肪をためずに生活習慣病を予防するお勧め料理、
⇒　納豆の豚肉ニラ炒め

最新情報：肉類などの脂肪食を摂る際マグネシウムとカルシウムを摂取すると、脂肪吸収を抑制し高脂血症を防ぐ効果があることがわかった（お茶の水女子大）
大豆そのものが体脂肪になりにくくする。この大豆タンパクは納豆に含まれる。
肉と大豆タンパクを別々に食べてもこの効果はあまり出ない。

3　乳製品の脂

注目情報　乳製品に含まれる脂肪酸の共役リノール酸には、生活習慣病の原因になる体脂肪を減少させる効果がある。　（佐賀大農学部）

共役リノール酸とは：リノール酸のちょっと変形したもので、これも必須脂肪酸である。
牛乳に含まれる共役リノール酸の脂肪減少効果を高めるポイント。
約40度に温め、かきまわし泡を立てて飲む（消化酵素が良く働き、吸収が良くなる）。
共役リノール酸は泡を立てることにより働きが一層良くなる。

4　魚脂

魚類に含まれるＥＰＡは、血管を拡張し血液中の中性脂肪を減らして生活習慣病を予防する。しかし効果を活かす摂り方をしていない！

最新情報：魚類に含まれるＥＰＡの中でも、変形ＥＰＡは血管病抑制効果が高いことが判った。　（2005年10月　山口大医学部）
変形EPAは、血管を収縮する酵素が指令を出すのを阻止する。これによって体脂肪が溜まるのを防ぎ、生活習慣病を予防する。

◎　魚類に含まれる変形ＥＰＡの血管病抑制効果を活かすポイント
加熱しないで食べる。　刺身　＋　大根おろし
大根おろしは消化を助け、またビタミンＣがＥＰＡの酸化を防いでくれる。大根おろしのほかにワサビも有効である。