

## 脂肪のはなし



皆さんは「脂肪」に対して、どんなイメージを持っていますか？

脂肪（特に内臓脂肪）は、体に溜まりすぎると動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中など様々な疾患の要因になる一方で、細胞膜の主要な構成成分であり、脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、体温を維持したり、ホルモン代謝を行ったりと、重要な役割も担っています。また、少なすぎると髪や皮膚の艶がなくなったり、女性は月経異常を起こすこともあるため、脂肪は少なすぎず多すぎず、ほどほどに体に蓄えておく必要があります。



### ほどほどの体脂肪量ってどれくらい？

一般的に体脂肪は、体重に対する脂肪の重さの割合、すなわち体脂肪率で算出します。

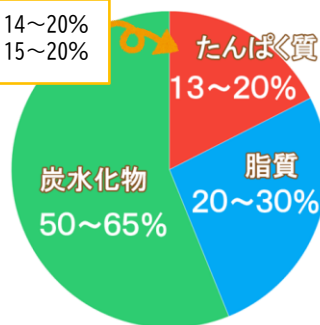
成人男性で **10～20%未満**、成人女性で **20～30%未満** が基準値です。微弱な電流を流して電気抵抗から体脂肪量を測定してくれる体重体組成計が一般家庭にも広く普及していますが、電気抵抗は体内の水分量に左右されるため、誤差を抑えるためには、運動や入浴などの発汗後や、水分や食事をとった後の時間帯を避ける必要があります。体組成計メーカーは、「お勧めの測定時間は起床後もしくは食後**2時間以上経過後**」としています。

### 理想の3大栄養素の摂取バランスは？

ほどほどの体脂肪率を維持したい場合、どのような食事が理想的でしょうか。日本人の食事摂取基準 **2020** によると、基礎疾患がない方が生活習慣病の発症やその重症化予防を目的とする場合、総エネルギーに対して、三大栄養素を右のグラフの比率で摂取することを勧めています。

※基礎疾患がある場合、特別な制限を必要とする場合がありますので主治医の指示をご確認ください。

60～64歳：14～20%  
65歳～：15～20%



比率だけでは、自分に適切な量がよく分からない、という場合に便利なのが、WEB版マクロ栄養計算機です。

QRコードを読み込んでいただき、身長・体重・年齢などを入力すると、現在のあなたの基礎代謝（何もしなくても消費するカロリー）や、今後どうなりたいかに応じた、摂取すべき三大栄養素の摂取量をグラムで算出することができます。

※計算がうまくいかない場合は、数字が半角で入力されているかご確認ください。

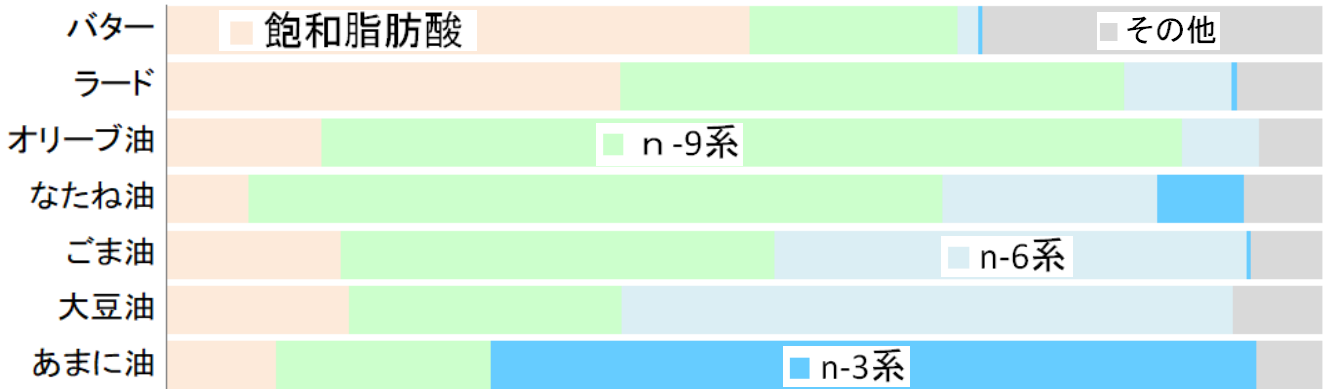


出典 (C) KADOKAWA CORPORATION 2022 WEB版マクロ栄養計算機  
<https://promo.kadokawa.co.jp/macro-nutrient-calculator/>

また、油には様々な種類と特徴があるため、どの油をどのくらい食べるのかも大切です。

# 油の種類と特徴

分類	主な脂肪酸	特徴	
<b>飽和脂肪酸</b> ※体内で合成可 (常温で固体)	パルミチン酸 ステアリン酸 ミリスチン酸 ラウリン酸	血液中の中性脂肪や LDL (悪玉) コレステロールを増やす。過剰摂取により、動脈硬化性疾患 (特に心疾患) 罹患のリスクが高まる	
	一価不飽和脂肪酸 ※体内で合成可 <b>n-9系</b>	オレイン酸	HDL (善玉) を維持したまま LDL (悪玉) コレステロールを低下させる。 ※ただし低下作用は n-6 系よりかなり弱い
	<b>多価不飽和脂肪酸</b> ※体内で合成不可 <b>必須脂肪酸</b>	<b>n-6系</b> リノール酸	血液中のコレステロール、血圧を低下させる <b>過剰摂取により癌、アレルギー症状、心疾患、老化などを促進させる</b>
		<b>n-6系</b> アラキドン酸 他	血圧・免疫機能の調整 炎症を促進 <b>過剰摂取は動脈硬化、高血圧、慢性炎症、自己免疫疾患を引き起こす</b>
<b>不飽和脂肪酸</b> (常温で液体)	<b>n-3系</b> α-リノレン酸 体内で EPA・DHA を合成	必要に応じて DHA や IPA に変換される 炎症抑制、アレルギー疾患の予防 高血圧、心疾患、がんの予防	
	<b>n-3系</b> DHA (ドコサヘキサエン酸)	HDL (善玉) コレステロールを増やす 血液中の中性脂肪を低下させる 炎症を抑制	
	<b>n-3系</b> EPA (IPA) (イコサペンタエン酸) →DHA に変化	血管拡張作用 (血流改善) 動脈硬化、脂質異常などの予防 抗血栓作用、動脈硬化の改善	



日本食品標準成分表 2020 より

## 油の理想の摂取バランス

健康な人において飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸(n-9)：多価不飽和脂肪酸(n-6 と n-3) の理想的なバランスは **3:4:3** とされていますが、実際には飽和脂肪酸が多く、多価不飽和脂肪酸が不足しています。また、**n-6:n-3** は **4:1** が理想とされており、日本人の食事摂取基準 2020 では、飽和脂肪酸は総エネルギーの **7%以下** にすることや、多価不飽和脂肪酸は年齢によっても異なりますが、目安量 (栄養状態を維持するのに十分な量) として、**n-6** は **10g程度**、**n-3** は **2g程度** (90gの魚に約 1g含有) を推奨しています。

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：病院事業局

引用・参考: 日本人の食事摂取基準 2020  
 日本食品標準成分表 2020  
 管理栄養士国家試験の要点 栄養セントラル学院 他