

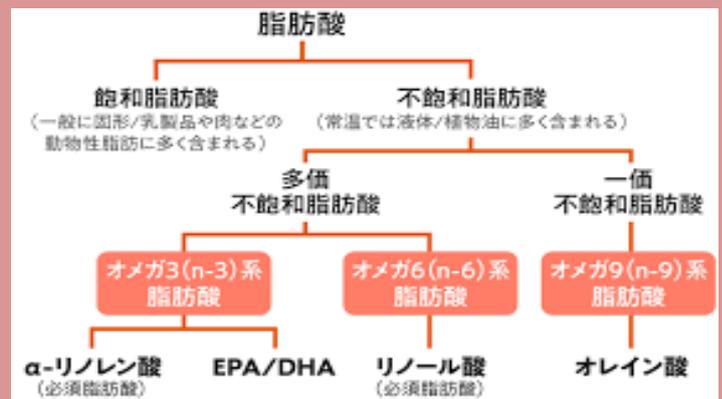
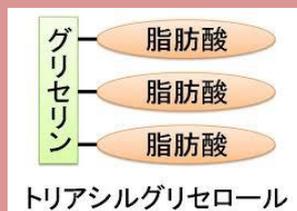
脂肪の代謝について考える

先日、あるセミナーで『体の中の炎症にn-3系の脂肪の適切な投与が有用である』という事を耳にしました。在宅にて高齢者が食欲不振の時、栄養補助食品も食べれなくなった時の対応について教えて下さいという、質疑応答の1コマでした。早々この件についてセミナーでこの発言をされていた管理栄養士の金谷節子先生の著書から、脂肪の代謝について解説したいと思います。

脂肪の共通した性質は、水に不溶という事です。最も単純な構造の脂肪は3個の脂肪酸がエステル結合したトリグリセロール＝中性脂肪です。この中性脂肪の形態は構成している脂肪酸の種類と量によって個体か液体かに分かれます。よく耳にする、飽和脂肪酸を多く含むものは常温で個体であり脂と称され、動物の脂が代表です。一方、不飽和脂肪酸を多く含むものは常温で液体、油と称され食物油が代表です。

飽和、不飽和というのは、脂質を構成している脂肪酸炭素が長鎖の形態となっているのですが、そこに、二重結合がないものを飽和脂肪酸、二重結合のあるものを不飽和脂肪酸と呼びます。

中性脂肪⇒



不飽和脂肪酸の中でも、二重結合が1つの場合は一価不飽和脂肪酸＝オレイン酸。二重結合が2個以上存在するものを多価不飽和脂肪酸＝リノール酸 (n-6系) : αリノレン酸 (n-3系) と呼びます。

このn-6系とn-3系の違いは、メチル基と呼ばれる所から6番目または3番目の炭素のどちらで二重結合しているかの違いです。この様に二重結合を2個以上もつ多価不飽和脂肪酸は生体内で合成出来ませんので、食事から摂取する必要があります。さて、やっとn-3系脂肪酸にたどり着きました。(≧▽≦)

脂肪の代謝では、これらの脂肪酸から様々な生理活性物質が生成されます。この生理活性物質のことをエイコサノイドと呼びます。総括的にはn-6系には悪玉的作用が多い傾向があり、n-3系には善玉的作用が多い傾向にあります。代表的な善玉的作用が抗炎症作用、抗アレルギー作用、抗免疫抑制作用、抗動脈硬化作用などです。

詳しく解説しますと、n-3系の善玉的作用とは、

- ・体内で炎症を引き起こす特殊なたんぱく質(サイトカイン)の生成を抑制する(炎症を予防)
- ・ストレス下における免疫機能増強作用
- ・抗血小板凝集作用(動脈硬化を予防)

この様な作用があることから、冒頭のn-3系の脂肪の適切な投与…という言葉とつながりました(*▽*)

では、n-3系の脂肪にはどのようなものがあるのでしょうか？

答えは 亜麻仁油やしそ油(えごま油)や魚油(EPA:DHA)です。

脂肪の代謝についていかがでしたか？分かりにくい部分もあったかと思いますが、体内で合成できない良質な油を摂り、健康を維持、増進させましょう！食卓で魚料理の回数を増やすもよし！お味噌汁に2～3滴のオイルを入れるもよし！それぞれの食習慣に合った方法で取り入れて頂ければと思います。11月も宜しくお願い致します。 小林

