

## ～飽和脂肪酸～

前回（2015年6月号）は栄養成分表示の概要をご紹介しました。今回はその中の「推奨項目」のひとつ「飽和脂肪酸」に関しまして、ご紹介します。



### 脂質の体内での重要な役割

- ・細胞膜の主な構成成分となる。（細胞内外の水の出入りに作用する）
- ・エネルギー源となる。
- ・脂溶性ビタミンA・D・E・Kなどの吸収を助ける。
- ・体の仕組みに働きかける物質の材料になる。

#### 飽和脂肪酸

体内で固まりやすく、血液の粘度を高める。中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを増やすことが報告されている。

不足すると、血管がもろくなる。摂りすぎると、肥満や心筋・脳梗塞の可能性もある。

#### 不飽和脂肪酸

摂取する炭水化物や飽和脂肪酸の一部を不飽和脂肪酸に置き換えると、心疾患のリスクを下げる事が報告されている。

トランス脂肪酸も不飽和脂肪酸の一部。トランス脂肪酸はLDLコレステロールを増やすだけでなく、HDL(善玉)コレステロールを減らすことが報告されている。

#### コレステロール

など

たんぱく質と脂質の複合体。

LDLコレステロール複合体の脂質の約60%がコレステロールのもの。肝臓から体内の各部へコレステロールを運ぶ。

HDLコレステロール複合体の脂質の約40%がコレステロールのもの。細胞や動脈内の不要なコレステロールを肝臓に戻す。

飽和脂肪酸は、栄養表示を義務化している国

（北・南米諸国、オーストラリア・韓国など）では義務表示となっています。

日本では、成人の一日摂取基準量は4.5%～7.0%未満

（参照：『2010年版日本人の食事摂取基準』）となっていますが、その値の範囲を外れる量を摂取している人が半数近いと言われています。

弊社では、飽和脂肪酸・トランス脂肪酸の検査も行っております。

義務項目と併せて、ご検討の際は是非お問い合わせ下さい。



株式会社

九州保健ラボラトリー

Kyushu Hoken Laboratory

<http://www.kyuhoko.co.jp/>