

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。日も短くなって、気温も低くなり、季節は一気に秋めいて 第261回 2022年10月号 きましたね。今回は栄養科の林より「脂質について」です。



～脂質の種類にこだわりを～

皆さんは普段の食事の中で脂質に対してどんな印象がありますか？今回は脂質についてお話をしていきます。

脂質は化学式としては「脂肪酸」と「グリセロール」が結合した高分子化合物です。このうち、脂肪酸の構造の違いによっていくつかの種類に分かれます。この脂肪酸はエネルギーとして利用されるだけでなく、それぞれに特有の働きがあり、含まれる脂肪酸の種類や量は食品ごとに異なります。脂肪酸は構造の違いから、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分類できます。さらに不飽和脂肪酸は一価と多価にさらに多価はn-3系、n-6系などに分類されます。

飽和脂肪酸は肉や乳製品に多い脂肪酸で、中性脂肪やコレステロールの原料となるため、摂り過ぎると血液中の脂質のバランスを悪くすると言われています。代表的な種類として、パルミチン酸、ステアリン酸などが挙げられます。また、令和元年の国民健康栄養調査の報告から、20歳以上の日本人の飽和脂肪酸の平均摂取量は総エネルギー摂取量から8.4%（目標値7%以下）と摂り過ぎている傾向にありました。

不飽和脂肪酸は魚の脂肪や植物油に多い脂肪酸で、必須脂肪酸（人の身体で作れないため、食品で摂ることが必要）も含まれています。代表的なものとして一価不飽和脂肪酸はオレイン酸、n-3系はリノール酸、アラキドン酸、n-6系はα-リノレン酸、EPA・DHAなどです。（赤字が必須脂肪酸です）

このように脂一つにしても色々な種類があります。血糖値が上がるからと、主食を控えても、おかずを多く食べていては、脂の摂取が多くなり、エネルギーオーバーに繋がり、さらに肉類や動物油脂が多くなると、飽和脂肪酸の摂取量が増えてしまいます。これを機会に脂質、特に脂肪酸の内容にこだわってみませんか？

5年毎に厚生労働省から食事摂取基準が出ます。飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の目標値と目安量を下記に載せます。



食事摂取基準 2020年度版（一部抜粋）

性別 年齢	飽和脂肪酸(%エネルギー)		n-6系脂肪酸(g/日)		n-3系脂肪酸(g/日)	
	男性 目標量	女性 目標量	男性 目安量	女性 目安量	男性 目安量	女性 目安量
18～29歳	7以下	7以下	11	8	2.0	1.6
30～49歳	7以下	7以下	10	8	2.0	1.6
50～64歳	7以下	7以下	10	8	2.2	1.9
64～75歳	7以下	7以下	9	8	2.2	2.0
75歳以上	7以下	7以下	8	7	2.1	1.8

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

※どの食品をどれくらい食べるとこの数値になるのかは、栄養成分表を確認するとわかります。詳しくは栄養士まで聞いて下さい。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、
また糖尿病教室にご参加頂き、あり
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**
等の感染防止対策のため、当面の
間、糖尿病教室は中止させて頂きま
す。

次回開催日・内容が決定次第、
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6139(栄養科)