



# 栄養だより

2023年 おぐら内科・腎  
11・12月号 クリニック

作成/管理栄養士：池田



年末年始で油分の多いものを食べる機会も増えてきます。同じ油脂でも種類によって体内での働きが異なります。ご参考ください。

## 脂肪酸

### 飽和脂肪酸

常温で固体の脂 **摂りすぎ注意!**  
バター、ラード、パーム油など

### 不飽和脂肪酸

常温で液体の油

#### 一価不飽和脂肪酸

##### n-9系脂肪酸

**摂りすぎ注意!**

HDL

LDL



- ・善玉コレステロールは減らさず、悪玉コレステロールだけを減らす。
- ・体内でも作られる。
- ・酸化しにくく加熱調に向く。
- ・長期間保存可能。
- ・動脈硬化や高血圧予防、便秘予防の効果が期待できるが、過剰摂取により心疾患や肥満のリスクを高めることが示唆されている。

#### 代表的な脂肪酸

オレイン酸

#### 代表的な油

- ひまわり油 (高オレイック)
- サフラワー油 (高オレイック)
- なたね油 (キャノーラ油)
- オリーブ油、米ぬか油

n-9系は体内で作られるため、目安量の設定はありません。

こんな食品にも含まれています	摂取量	オレイン酸
豚バラ	100g	14.0g
鶏もも・皮	100g	13.2g
牛サーロイン	60g	11.0g
豚ロース	100g	7.1g
豚ひき肉	100g	7.0g
鶏もも皮つき	100g	5.8g
ひまわり油		3.2g
オリーブ油	小さじ1杯	2.92g
サフラワー油	(4g)	2.92g
なたね油		2.32g

##### n-6系脂肪酸

**摂りすぎ注意!**

HDL

LDL



- ・悪玉コレステロールを減らすのが、摂りすぎると善玉コレステロールも減らしてしまう。
- ・体内で作られないため、食品から摂らなければならない必須脂肪酸。
- ・過剰摂取によりアトピーなどアレルギー疾患を促進させることがある。

#### 代表的な脂肪酸

リノール酸

γ-リノレン酸

アラキドン酸

ほぼリノール酸として摂取され、体内で変換される。

#### 代表的な油

- サフラワー油 (高リノール)
- ひまわり油 (高リノール)、ぶどう油
- とうもろこし油、大豆油、ごま油

n-6系1日の目安量	男性	女性
30~49歳	10g	8g
50~69歳	10g	8g
70歳以上	8g	7g

こんな食品にも含まれています	摂取量	リノール酸
くるみ	20g	8.2g
かぼちゃ(種)	20g	4.2g
ピスタチオ	20g	3.2g
松の実	10g	3.1g
バター・マーガリン	20g	3.0g
油揚げ	40g	4.4g
ぶどう油		2.52g
とうもろこし油	小さじ1杯	2.04g
大豆油	(4g)	2.00g
ごま油		1.64g

##### n-3系脂肪酸

**意識して摂りたい**

HDL

LDL



- ・余分なコレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす。
- ・体内で作られないため、食品から摂らなければならない必須脂肪酸。
- ・加熱調理や長期保存に向かない。

#### 代表的な脂肪酸

α-リノレン酸

DHA

EPA

一部が体内で変換される。

#### 代表的な油

- あまに油、えごま油

n-3系1日の目安量	男性	女性
30~49歳	2.1g	1.6g
50~69歳	2.4g	2.0g
70歳以上	2.2g	1.9g

こんな食品にも含まれています	摂取量	α-リノレン酸
くるみ・いり	20g	1.8g
がんもどき	100g	1.2g
ツ缶(油漬)	50g	0.65g
マヨネーズ・全卵型	12g	0.50g
油揚げ	20g	0.46g
生揚げ	50g	0.40g
焼き豆腐	100g	0.36g
鴨肉	100g	0.30g
えごま油	小さじ1杯	2.32g
あまに油	1杯4g	2.28g

えごま油・あまに油  
小さじ1杯で1日の  
目安量が摂れます

