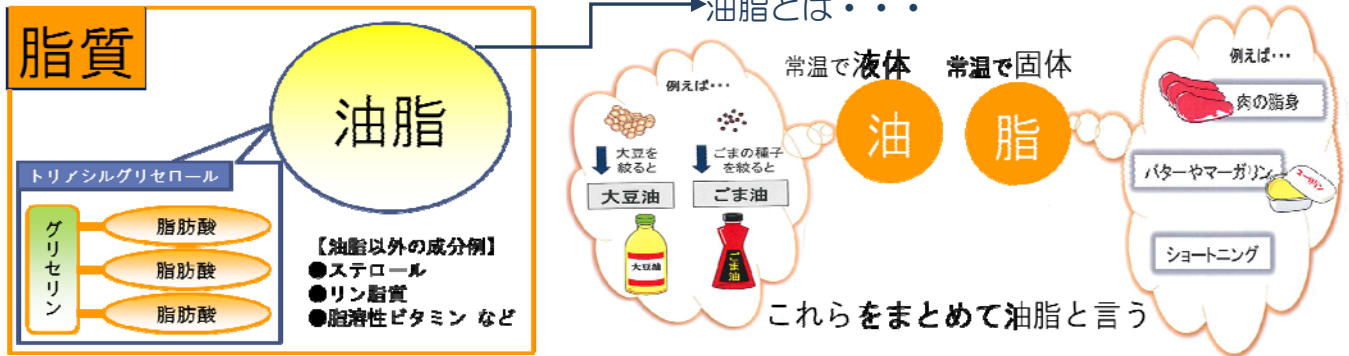


脂肪酸について **おいしい時間**

かつては、食品に含まれる脂質は、たんぱく質、炭水化物と共に三大栄養素の一つとして重要なエネルギー源と考えられてきましたが、近年、食品への嗜好性や健康志向の高まりから、おいしさへの効果や、生理機能が重視されるようになってきています。

今回は、脂質に大きく関与している**脂肪酸**についてお話しします。

●脂質とは・・・



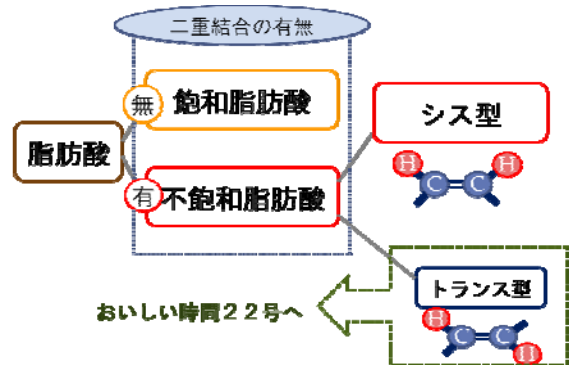
脂質の大部分は油脂で、油脂以外にもステロールやリン脂質、脂溶性ビタミンなどが脂質に含まれています。油脂は、3つの**脂肪酸**と**グリセリン**が結合したトリアシルグリセロールという構造をしています。つまり、油脂の性質や機能は、**脂肪酸**の種類で決まります。

●脂肪酸の種類

脂肪酸には、炭素の数、二重結合の数や位置により、多くの種類が存在しますが、炭素間に二重結合を含まない**飽和脂肪酸**と、含む**不飽和脂肪酸**に分けることができます。

不飽和脂肪酸の中で、水素が二重結合をはさんで反対側にあるものを**トランス型**といい、**トランス脂肪酸**と呼ばれています。このトランス脂肪酸については、おいしい時間 22号でご紹介しておりますので是非ご覧ください。

●各種脂肪酸について



	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸	
		一価（二重結合一つ）	多価（二重結合複数）
代表例	・パルミチン酸 ・ステアリン酸	・オレイン酸	・イコサペンタエン酸（EPA） ・ドコサヘキサエン酸（DHA）
性質	・溶ける温度が高く、 常温では固体である。 ・他の脂肪酸に比べて 酸化されにくい。	・多価の不飽和脂肪酸に比べて酸化されにくい。 ・体内で、過酸化脂質を生じにくく、加熱による酸化の心配もない。	・ 酸化されやすい。 ・EPA、DHAは熱に強いが、 γ -リノレン酸は熱に弱い。
機能	・エネルギー源や身体をつくる成分となるが、摂りすぎは肥満につながる。 ・摂りすぎると、悪玉コレステロールや中性脂肪を増やす。	・善玉コレステロールを減らさずに、悪玉コレステロールを減少させる効果がある。 ・牛肉の「 おいしさの指標 」として用いられている。	・悪玉コレステロールや中性脂肪を減少させ、 血液をサラサラに保つ。 ・脳、神経の発育や機能維持に重要な役割を果たしている。
多く含まれる食品	・バター ・肉類 ・パーム油	・オリーブ油 ・ひまわり油 ・なたね油	・青魚 ・マグロ

当センターでは、各種脂肪酸、トランス脂肪酸等の検査を行っております。お気軽にお問い合わせください。

(公社)鹿児島県薬剤師会 試験センター 食品医薬品課 住所：鹿児島市与次郎二丁目8番15号

HP：www.minc.ne.jp/kpa-siken TEL：099-253-8935 E-mail：syokui-kyg@po.minc.ne.jp