



みやこ通信

令和2年
12月号

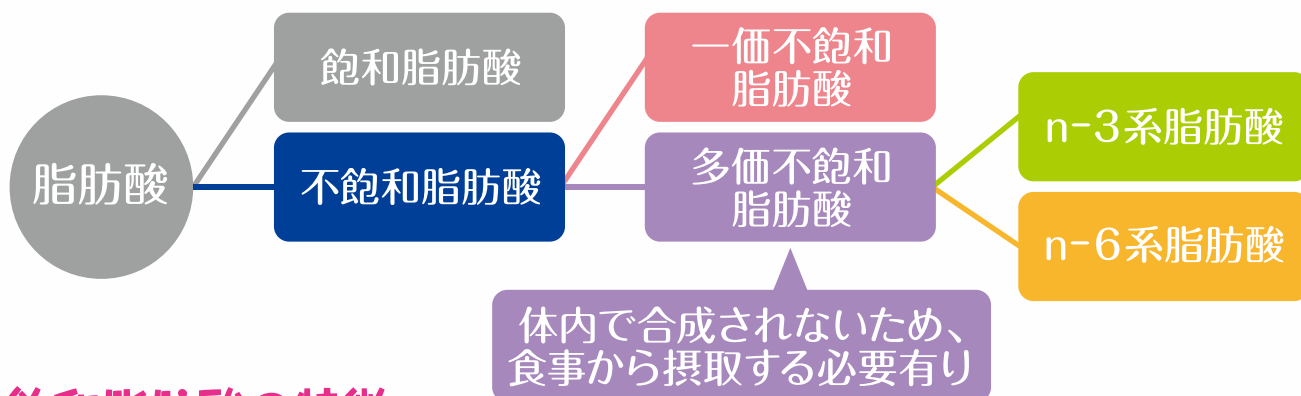
今月のテーマ

不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸とは？

脂肪の構成要素である脂肪酸は下記のように分類されます。多価不飽和脂肪酸は体内で合成することができないため食事から摂取する必要があり、様々なメディアで健康との関連が取り上げられることで摂取量が上がってきています。

(出典：J-オイルミルズHP、わかさ生活HP)



不飽和脂肪酸の特徴

名前	特徴
一価不飽和脂肪酸 (オレイン酸)	体内で合成され、LDLコレステロール濃度を下げる。
n-3系脂肪酸 (α -リノレン酸、EPA、DHA)	体内で合成できない。血流を改善する効果、アレルギーを抑制する効果がある。 α -リノレン酸は熱に弱いのでドレッシングなどに使うと良い。EPA、DHAは中性脂肪、LDLコレステロール濃度を低下させる。
n-6系脂肪酸 (リノール酸)	体内で合成できない。総コレステロール濃度を下げる。

どれくらい摂ればいいのか？(75歳以上の方の場合)

	男性 (g/日)	女性 (g/日)
一価不飽和脂肪酸	目標量は設定されていない	
n-3系脂肪酸	2.1	1.8
n-6系脂肪酸	8	7

目標量とは生活習慣病の発症予防を目的とした摂取量のことです。



(出典：日本人の食事摂取基準2020)

何にどれくらい入っているの? (可食部 100gあたり)

n-3系脂肪酸 (g)

アマニ油	56.63	まさば	2.12
えごま油	58.31	まいわし	2.10
アボカド	0.13	牛もも肉	0.10

n-6系脂肪酸 (g)

コーン油	50.82	豚もも肉	1.18
大豆油	49.67	豚レバー	0.60
くるみ	41.32	まさば	0.43
ごま	22.44	ぶり	0.37



(出典: 文部科学省 食品成分データベース)

実際の料理にどれくらい入っているの? (多価不飽和脂肪酸の場合)



焼き鮭(80g)
→0.99g

白ご飯(150g)
→0.12g



合計 4.63g

納豆(1パック)
→2.83g

豆腐の味噌汁(1杯)
→0.69g

摂取のポイント!

- アマニ油、えごま油などをサラダにかける、マリネに使う(小さじ1杯程度)
- 砕いたくるみやごまを料理のアクセントとして加える
- 青魚の刺身を食べる

みやこ薬局の本店と薬大前店には管理栄養士が常駐しています。
気になる病気や症状についてお話を伺い、患者様のライフスタイルに合った食事のアドバイスやレシピの提案をしています。
「食事の量が少なくなってきた」などの普段の食事に対するお悩みもご相談ください。
処方せんが無くても受け付けておりますので気軽にご来局下さい。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 薬大前店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店