「あぶらと食事」　－ あぶらとの付き合い方 －

埼玉医科大学病院　　栄養部
堀口　さやか

１．はじめに

「あぶら」と聞いたときどのようなイメージが浮かびますか？「気にしない」という人もいれば「脂がふくまれているほどおいしい」、逆に「揚げ物は控えている」、「マヨネーズはやめてノンオイルドレッシングにしている」という人など様々でしょう。この「あぶら」について、栄養の面から考えたいと思います。

２．脂質とは

「あぶら」は栄養素でいうと脂質です。脂質とは水に溶けない物質の総称であり、私たちヒトにとって必要な栄養素の１つです。エネルギー源や生体膜の構成成分、体温の保持、臓器の保護などの働きがあります。本公開講座のテーマである「コレステロール」と「中性脂肪」に関していえば、食品中に含まれる脂肪はほぼ中性脂肪であり、ヒトでは皮下脂肪や内臓脂肪にあたります。コレストロールは、細胞膜の構成成分、ホルモンや胆汁などに存在し、ヒトの構成成分として存在しています。これらの脂質の摂取過剰によりエネルギー摂取過剰、そして糖尿病や動脈硬化、がんなどの生活習慣病の可能性が高まります。不足するとエネルギー不足から血管や細胞膜が弱まり、免疫力の低下も起こりやすくなります。脂質は多すぎても少なすぎても弊害の出る栄養素なのです。

３．脂質異常症とは

私たちが摂っているエネルギーは低下傾向ですが、脂質のエネルギー割合は増加傾向です。「日本人の食事摂取基準［２００５年版］」では、総エネルギーに対して脂質の目標量は２０～２５％にあたる量ですが、平成１７年国民健康・栄養調査では２５～３０％以下の成人が２４．２％、３０％以上が２２．７％と２人に１人が脂質の摂りすぎという結果が出ています。摂りすぎによる生活習慣病増加が言われていることの １ つです。脂質の摂取過剰に伴い脂質異常症という疾患が増えています。脂質異常症は、動脈硬化性疾患を引き起こす要因であり、日本動脈硬化学会による「動脈硬化性疾患予防ガイドライン２００７

年版」に診断基準がまとめられています。基準値になる３つの血清脂質（ＬＤＬ－コレステロール、ＨＤＬ－コレステロール、中性脂肪）が、いずれも動脈硬化の進展に関わっています。ＬＤＬ－コレステロール（以下ＬＤＬ）は増えすぎると動脈硬化が進み、ＨＤＬ－コレステロール（以下ＨＤＬ）は少なすぎると動脈硬化が進みやすくなります。中性脂肪はＬＤＬとＨＤＬのバランスに係わっており、増えすぎるとバランスが崩れ動脈硬化が進みやすくなります。他、動脈硬化性疾患の発症にはいくつかの危険因子がありますが、危険因子を多くもっている人はより強力な治療が勧められています。食事療法の面では、脂質摂取について量だけではなく、質にも考慮していくことが書かれています。

４．油と脂との違い

脂質の量の点では、「見えるあぶら」と「見えないあぶら」がポイントです。私たちが摂っている「あぶら」には「油」と「脂」があり、「油」は大豆油、菜種油、魚油などの常温で液状のもの、「脂」はココア脂、牛脂、豚脂など常温で固体のものを指します。これら「あぶら」の摂取はマーガリンやバター、ドレッシングなどの「見えるあぶら」と、肉や魚などの食品中やお菓子に含まれる「見えないあぶら」があります。私たちは、脂質の摂取の約７０％を「見えないあぶら」から摂っているのです。使う油の量や揚げ物などの量や頻度を注意することはもちろん重要ですが、食品中に含まれるあぶらにも注意していくことが大切です。

５．「あぶら」の量と質

１）量

「見えないあぶら」を考えてみます。油小さじ１杯を例とした時、卵１個、鮭切り身１切れ、チーズ１個などには同程度の脂質が含まれています。また、食パン４枚切り１枚、ごま大さじ１杯なども同様です。油やバターなどであると分かりやすいのですが、料理で出てきた場合の量の把握は難しくなります。焼きそばや天ぷらそば１人前で小さじ約４杯分、炒飯やミックスサンドイッチ１人前で小さじ６杯分が含まれています。

また、脂質量は食材の部位や調理法により異なってきます。例えば、食材の部位別では豚のもも肉に比べ同じ量のロースはエネルギー１．８倍（脂質量約２倍）、ばら肉は２．５倍（脂質量約３倍）の増加になります。調理法では、卵１

個は生卵やゆで卵で食べるよりスクランブルエッグのような炒め物にすると１．５倍のエネルギー増加になります。エビ２尾はソテーに比べ天ぷらやフライにすると２．５倍のエネルギー増加になります。「見えるあぶら」として摂っていなくとも、「見えないあぶら」として摂っているかもしれません。

２）質

「質のいいあぶらだから、量を気にしない」という考えはどうでしょうか。脂肪（中性脂肪）の基本構造は同じですが、脂質の構成成分である脂肪酸がどのような脂肪酸かということにより質が変わってきます。脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分かれます。飽和脂肪酸は肉類や乳・乳製品に多く含まれます。飽和脂肪酸を多く含む脂肪は、常温でも固体であることが多いのが特徴です。不飽和脂肪酸は、食物油や魚油に多く含まれます。飽和脂肪酸とは逆に、常温でも液体であることが多いのが特徴です。体で作られないため食物から摂らなくてはいけない必須脂肪酸が含まれています。不飽和脂肪酸は、構造上の違いから、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分かれ、多価不飽和脂肪酸はさらにｎ－３系多価不飽和脂肪酸とｎ－６系多価不飽和脂肪酸に分かれます。一価不飽和脂肪酸はオリーブ油、ｎ－３系多価不飽和脂肪酸は魚油、ｎ－６系多価不飽和脂肪酸は大豆油（大豆・大豆製品）・ごま油（ごま）に多く含まれます。

飽和脂肪酸が多くなるとＬＤＬ値や中性脂肪が上がりやすくなります。逆に多価不飽和脂肪酸中のｎ－３系が減るとＨＤＬ値が低下しやすくなってきます。同様に同じ多価不飽和脂肪酸のｎ－６系は摂りすぎるとＨＤＬ値が低下し動脈硬化につながりやすくなってきます。脂質の量が同じであっても、質を考慮すると異なる食事になってきます。そして、質が良ければ量を気にしなくてもよいかというと否であり、摂りすぎもエネルギー過剰につながりやすいため注意が必要です。

６．摂りすぎると体脂肪になりやすいもの ～炭水化物（穀類・糖分・果糖）～

ＬＤＬとＨＤＬのバランスに関わる中性脂肪は、「あぶら」より穀類・砂糖・果糖などの炭水化物による影響を受けやすくなっています。なぜなら炭水化物は体のエネルギー源であり、エネルギー過剰になると体脂肪として蓄積されるためです。お菓子や菓子パンのエネルギーとお菓子や飲み物の糖分を比較してみます。毎日食べるご飯の量を意識する人は多いと思いますが、せんべいやあ

めはどうでしょうか。菓子パンをおやつに食べるとご飯１杯食べるのと同じ位になるものもあれば、せんべいを約３枚でご飯１杯食べるのと同じ位になるものもあります。コーヒーに入れる砂糖の量や炭酸飲料の糖分を意識する人は多いと思いますが、乳酸菌飲料や果汁１００％のジュースの糖分はどうでしょうか。炭酸飲料コップ１杯と乳酸菌飲料や果汁１００％のジュースの糖分は同じ位です。何気なく口にするものにも意識してみましょう。

７．「あぶら」・「炭水化物」以外で注意するもの

１）食物繊維

食物繊維には、コレステロールの吸収を抑制する働きがあります。現在の成人の食物繊維摂取量は、目標量の７５％位です。主に野菜・海藻・きのこ類に含まれ、食物繊維の種類により機能が異なるためいくつかの食品を組み合わせて摂ることが大切です。

２）アルコール

アルコールは中性脂肪の値を上げやすい要因の１つです。肝臓がアルコールを分解する過程で中性脂肪の合成が促進されるためです。内臓脂肪が多くなりやすくなります。

アルコールを飲む時のつまみにも注意が必要です。つまみには、主菜のグループである肉や魚、卵、大豆製品の料理が多くあります。主菜（見えないあぶら）が多くなると、脂質摂取量が多くなることは述べました。休肝日を設けることやアルコールの量、食事のあぶらを減らすことで調整します。

３）塩分

塩分が多くなると食事の量が多くなりやすく、エネルギー摂取過剰につながります。特に塩分があるとご飯が進む、おかずも進むという経験は少なからずあると思います。また、塩分が多いと「食事のバランス」が崩れやすくなります。ご飯にお漬物だけ、または味噌汁だけで食事を済ませたりしませんか。カレーであるとご飯をおかわりしている方もいるのではないでしょうか。

以上挙げた食物繊維、アルコール、塩分以外に喫煙や運動にもポイントになってきます。

８．食事のバランス

以上いくつかの食事の注意点を挙げましたが、「あぶら」に注意しすぎてしま

い、食事全体のバランスが崩れてしまっては本末転倒です。脂質異常症の食事療法の基本は、「食事のバランス」を整えることです。現在厚生労働省・農林水産省からは「食事のバランスガイド」が提唱されています。望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、料理を「主食」・「主菜」・「副菜」・「牛乳・乳製品」・「果物」の５つに分け、1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

「あぶら」では、４と５で述べた「見えないあぶら」のほとんどを「主菜」で摂っています。食品の選び方や調理の工夫をすることで調整します。脂質の少ない食材を選択もしくは偏らないようにしたり、網焼きなどあぶらの落ちる調理器具の使用、調味料の種類や量などに注意したりすることも大切です。

９．最後に

「あぶら」には「油・脂」があり、種類だけでなく質によっても摂り方によりヒトへの影響が変わってきます。「あぶら」に注意しすぎてしまい、食事全体のバランスが崩れてしまっては元も子もありません。「あぶら」だけでなく、食事のバランスを整えて自分に合う量を食べるように心がけましょう。「あぶら」について、今後摂っていくヒントになれば幸いです。

１０．参考資料

・エネルギー早分かり（女子栄養大学出版部）
・新 毎日の食事のカロリーガイドブック（女子栄養大学出版部）
・標準的な健診・保健指導に関するプログラム（確定版）
保健指導における学習教材集（厚生労働省ホームページ）