



みなさんは年に一度は会社検診や特定検診を受けていますか？

採血の結果で、脂質系の異常を指摘されたり、医師に食事の改善を指示されたことはありませんか？

血液中の脂質（コレステロール）が増える高脂血症。

高脂血症が怖いのは動脈硬化性疾患を起こす原因となるからです。

動脈硬化は、血管の壁にコレステロールがつまって血液の通りが悪くなり、動脈が硬く、もろくなります。これが脳や心臓の動脈に起こると、心筋梗塞や脳卒中をきたすのです。

その予防のために食事療法は大変重要です。油っぽい食事、脂肪の多い食事は身体によくないことはご存じとは思いますが、では、どんな油が身体に良いのか、今回は油についてのお話です。

油の栄養学

「動物性」、「植物性」という言葉をご存じですか？動物性の脂肪はからだに悪い。植物性なら安心。という考え方がありますが、これは間違いです。現在は動物や植物の脂肪に含まれる成分「脂肪酸」の種類で脂肪分を分類しています。

脂肪酸の種類

①飽和脂肪酸：体内で代謝されると、コレステロールを蓄積しにくくするオレイン酸に変わります。しかし、全てが変わるわけではなく、また、飽和脂肪酸を含む食品自体が高カロリーであるため、摂取量に注意する必要があります。

飽和脂肪酸（砂糖、ご飯、牛肉など）→オレイン酸（オリーブオイル、卵など）

②不飽和脂肪酸

リノール酸：リノール酸は、 γ -リノレン酸などを経て、最終的にアラキドン酸にかわります。このアラキドン酸は、炎症や高血圧、動脈硬化の原因のひとつといわれています。

リノール酸（種子、紅花油、マーガリンなど）

→ガンマーリノレン酸（月見草油、ラード、豚肉など）→アラキドン酸

α -リノレン酸： α -リノレン酸や EPA は体内で中性脂肪を下げ、LDL コレステロールを減少させ、動脈硬化の進展を抑える働きもあります。

α -リノレン酸（海藻、根菜、葉菜など）→EPA（青魚など）

→DHA（ドコサヘキサエン酸）

そこで注目！！EPA（エイコサペンタエン酸）

北極圏に住むイヌイットのお話です。彼らの食事は、魚やアザラシの肉が中心です。欧米人並に脂肪を大量に摂っているのに、心筋梗塞などの心臓病が欧米人に比べて非常に少ないことが知られていました。そこで、デンマークの学者たちは、脂肪の「質」に着目してイヌイットの血液を調べたところ、魚やアザラシの脂肪に多く含まれる不飽和脂肪酸、EPAが多く含まれていることを発見しました。10年間にわたる調査の末、「魚やアザラシの脂肪に含まれるEPAには、心筋梗塞や脳梗塞を防ぐ働きがある」と発表。現在ではその予防効果に期待がよせられています。

EPAとは・・・

- 脂肪酸の一種で魚介類に多く含まれます。特に背の青い魚（いわし、サバ、サンマ）に多くふくまれます。
- 長期間とり続けることで血栓が出来にくくなります。
- 血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが減ります。
- 血管の弾力が保たれます。

お知らせ

Hi bワクチンの予約方法が変わります。

毎月11日に電話予約を行っていましたが、入荷の問題で9月は予約を受付けておりません。入荷の状況が分かり次第、予約方法についてはお知らせしていきたいと思っております。