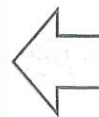


健康レシピ

脂質の種類と特徴

人間の体脂肪から食肉の脂身、食用油にいたるまで、すべて脂質が主成分です。水に溶けない不溶性の性質をもち、体内に多種多様な形で存在しています。



脂質の重要な役割

脂質は、体脂肪（皮下脂肪、内臓脂肪、血中脂肪）として体内に蓄えられる貴重なエネルギー源です。蓄えられるエネルギー量は糖質より多く、体脂肪は人間にとって欠かせないエネルギーの貯蔵庫となっています。

体脂肪の中では、**血中脂肪**が皮下脂肪や内臓脂肪より優先的にエネルギー源として利用されます。

体内に脂質が増えすぎると肥満や疾病につながるから脂質は悪いイメージをもたれていますが、ホルモンや細胞膜などの材料であり、**生体を構成する重要な役割**を担っているため、適量の摂取が不可欠です。

中性脂肪とコレステロール

脂質は大きく分けて**単純脂質**、**複合脂質**、**誘導脂質**に分けられます※いずれにも属さないものも一部あります。

単純脂質は、グリセロール（アルコール）と脂質の主成分である**脂肪酸**が結合したものです。

食物の中に最も多く含まれている脂質になります。

「**中性脂肪**（トリアシルグリセロール）」は**単純脂質**に属します。食事で体内に取り込まれた中性脂肪は脂肪酸に分解されエネルギー源となり、**余剰分が体脂肪**になります。

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

食物から摂取する脂質の主成分である脂肪酸は、**炭素、水素、酸素**の分子が結合して構成され、炭素の結合状態によって「**飽和脂肪酸**」と「**不飽和脂肪酸**」に大別されます。

飽和脂肪酸は、**肉類の脂身**などの動物性脂肪に多く含まれ、**悪玉コレステロールを増やす作用**があります。摂りすぎると**肥満や動脈硬化、心筋梗塞**などのリスクが高まります。

不飽和脂肪酸は、**植物性の食用油や魚油**に多く含まれ**悪玉コレステロールを減らす作用**があります。

複合脂質は、単純脂質に糖やリン酸が結合した脂質で、水に溶ける性質をもち、**脂質**などを血液内で運ぶリポタンパク質の材料になっています。

誘導脂質は、単純脂質や複合脂質から生成される化合物です。主な誘導脂質には「**脂肪酸**」と「**コレステロール**」があります。

脂肪酸は、**脂質の主成分**でエネルギー源や細胞膜などの材料として使われます。

炭素の結合状態などによって性質が異なり、体への作用も異なります。

コレステロールは、筋肉の成長に関わるテストステロン（男性ホルモン）などの性ホルモンや副腎皮膚ホルモン、ビタミンDなどの合成材料です。

必要量の70～80%は体内で合成され、足りない分を食事から摂取しています。