

へるす

題字 元理事長 小田原 健



令和3年(2021年)6月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぎ五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～ 知っておきたい油脂の種類 ～

みんなのひろば

*栄養素について ～鉄分～

*オプション検査

～ 脳梗塞リスクマーカー検査 ～

知っておきたい 油脂の種類

油脂は太るなど、体に良くないイメージがありますが、私たちの身体に必要な栄養素を含んでおり、健康維持に役立つ一面もあります。そこで油脂の種類と役割について紹介します。油脂は、脂肪酸という成分が集まってつくられています。構造の違いにより、大きく分けて「飽和脂肪酸」「不飽和脂肪酸」の2つに分類されます。



飽和脂肪酸

肉、バター、ラードなど

飽和脂肪酸は、常温で固体のものが多く、動物性の脂に多く含まれます。摂り過ぎると、血中の悪玉コレステロールが増加し、脂質異常症のリスクが高まるといわれています。適度に摂取するように心がけましょう。



不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸は、常温で液体のものが多く、植物や魚の油に多く含まれます。

不飽和脂肪酸はさらに「オメガ3系脂肪酸」「オメガ6系脂肪酸」「オメガ9系脂肪酸」に分けることができます。

オメガ3系脂肪酸

えごま油、アマニ油、魚油(特に青魚の油) など

オメガ3系脂肪酸には、 α -リノレン酸、エイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)が含まれています。

α -リノレン酸は、えごま油やアマニ油などの植物油、EPAやDHAはさば、いわし、さんまなどの青魚が主な摂取源です。

DHA、EPAは血液をサラサラにし、中性脂肪や悪玉コレステロール値を下げる効果があるといわれています。

オメガ3系脂肪酸は、熱に弱く酸化されやすい性質を持っています。青魚の場合、加熱するより生で摂取した方が損失を防ぐことができます。

オメガ6系脂肪酸

コーン油、大豆油、ゴマ油 など

オメガ6系脂肪酸は一般の植物油に含まれる上、多くの食品にも含まれます。代表的な脂肪酸としてはリノール酸があります。

血中コレステロール低下の効果があるといわれています。

オメガ9系脂肪酸

オリーブ油、キャノーラ油、ひまわり油 など

オリーブ油は香りや成分の基準を満たしたEVO(エクストラバージンオイル)がおすすめです。

EVOはオレイン酸が豊富で便秘改善や悪玉コレステロールを下げる効果があるといわれています。

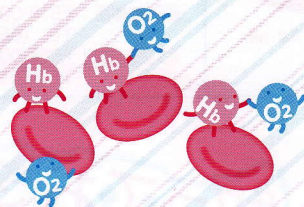


栄養素について

鉄分

鉄分とは、主に赤血球をつくるのに必要な栄養素で、私たちの体の中でとても大切な働きをしています。なかでも、鉄分が大きく関わっている代表的な働きは酸素の運搬です。

私たちが常に行っている呼吸によって取り込まれた酸素は、鉄を含む色素「ヘム」と、たんぱく質「グロビン」からなる「ヘモグロビン」によって全身に運ばれます。ヘモグロビンは、酸素が多いところでは酸素と結びつき、酸素が少ないところでは酸素を解き放って二酸化炭素を取り込みます。この仕組みによって、適切な量の酸素を、適切な場所へ運んでくれています。



鉄分の種類

鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類に分類されます。

「ヘム鉄」……肉や魚などの動物性食品に含まれる。

吸収率が高い(10～20%)。

代表例：牛肉、レバー、いわし 等

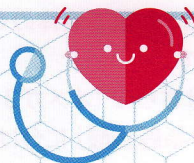
「非ヘム鉄」…豆類や植物性食品に含まれる。

吸収率が低い(2～5%)。

代表例：ほうれん草、大豆、小麦 等

吸収を高めるポイント

吸収率の低い非ヘム鉄ですが、ビタミンCと一緒に摂取すると、吸収が高まるといわれており、食品の組み合わせを工夫することで吸収率を高めることができます。反対に、コーヒーや紅茶などに含まれるタンニンは鉄分の吸収を阻害するため、注意が必要です。



オプション検査

～ 脳梗塞リスクマーカー検査 ～

かくれ脳梗塞とは

手足のしびれや呂律が回らないなど自覚症状のない小さな脳梗塞を“かくれ脳梗塞”または“無症候性脳梗塞”といいます。かくれ脳梗塞の方は脳卒中・認知症になりやすいといわれています。

脳梗塞リスクマーカーとは

アクロレイン抱合体(微小な脳梗塞が原因で脳の細胞が傷つき、血液内で高くなる物質)と炎症物質2種(インターロイキン-6、CRP)の3項目を測定し、年齢と組み合わせて総合的にリスクを評価します。

隠れ脳梗塞は今まではMRI検査でなければ見つかりませんでしたが、脳梗塞リスクマーカーは血液検査を行うことで無症候性脳梗塞を約85%の確率で検出することができます。

※ 脳梗塞のリスク情報を提供するもので、脳梗塞を診断するものではありません。



結果判定について

リスク=かくれ脳梗塞の可能性は高値、境界域、低値の3種類で評価されます。

リスクが高い方には脳ドックなどの脳の検査をお勧めします。