

## 知らずにとっている油

油の摂取は抑えようというのが一般的になっていますが、こういった食品を避けたらよいのかを考える場合には、植物油、マーガリン、バターなど、そのまま調理に使う油脂がまず候補に上がります。こうした明らかに油脂とわかるものを「見える油脂」、一方、肉や魚、穀類や豆、乳製品、加工食品、調味料など幅広い食品に油脂だと気付きにくい形で含まれているものを「見えない油脂」とする分類方法があります。

「平成 30 年国民健康・栄養調査」によると日本人が 1 人 1 日当たり摂取している脂質は約 60g です。そのうち約 20%が「見える油脂」、それ以外の約 80%が「見えない油脂」ですので（表 1、図 1）、「見えない油脂」に注意する必要があるようです。

「見えない油脂」のうちでは肉類からの摂取が多く、牛や豚の脂身、鶏の皮もこの分類法では「見えない油脂」に含まれますが、これらの肉類の摂取量に占める割合は通常小さいと思われます。食事から摂取する脂質を抑える場合には、「見える油脂」よりも知らずにたくさん摂取する可能性のある「見えない油脂」に気を配ることが大切でしょう。

表 1：脂質の摂取状況（20 歳以上、1 人 1 日当たり）

	見えない油脂		見える油脂		計(g)
	食品名	脂質摂取量(g)	食品名	脂質摂取量(g)	
動物性	魚介類	5.2	動物性油脂	0.2	
	肉類	16.7	バター	0.9	
	卵類	4.2			
	乳類	4.4			
	小計	30.5	小計	1.1	
植物性	穀類	4.7	植物性油脂	9.0	
	豆類	4.4	マーガリン	0.8	
	菓子類	2.9			
	調味料類	5.4			
	その他	2.3			
	小計	19.7	小計	9.8	
合計	50.2	合計	10.8	61.0	
割合	82.2 %	割合	17.8 %		

平成 30 年国民健康・栄養調査報告書より作成

※端数処理の関係で計と内訳は一致しないことがある。

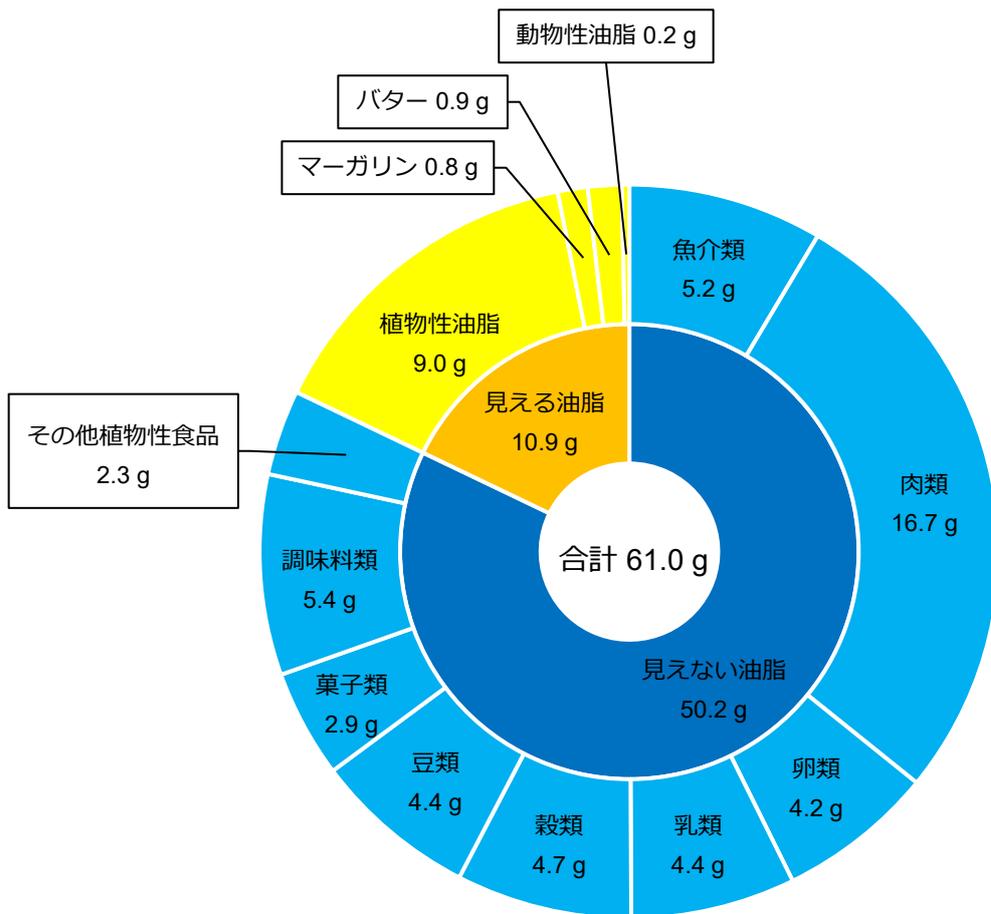


図 1 : 脂質の摂取状況 (20歳以上、1人1日当たり)

平成 30 年国民健康・栄養調査報告書より作成  
 ※端数処理の関係で計と内訳は一致しないことがある。

表 2 : 食品の可食部 100g 当たりの脂質(g)

食品名	脂質(g)	食品名	脂質(g)	食品名	脂質(g)
くろまぐろ/赤身	1.4	和牛サーロイン/脂身つき	47.5	大豆/ゆで	9.8
くろまぐろ/トロ	27.5	和牛ヒレ/赤肉	15.0	らっかせい/ゆで	23.5
かつお/春獲り	0.5	豚ばら/脂身つき	35.4	シュークリーム	11.3
かつお/秋獲り	6.2	豚ヒレ/赤肉	3.7	ポテトチップス	35.2
まだい/天然	5.8	鶏もも/皮つき	19.1	アーモンド/乾	51.8
まだい/養殖	9.4	鶏ささ身	1.1	くるみ/いり	68.8

日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) より作成

表 2 は日本食品標準成分表のデータから食品の脂質量をピックアップしたものです。肉類は部位により脂質量が大きく異なります。牛、豚、鶏では脂身や皮など見た目どおり脂質量は高いのですが、魚は部位や魚種の違いだけでなく、獲れる季節によっても脂質の含量が大きく変化します。野菜のうち一部の豆類や、菓子類、ナッツ類では、肉類よりも脂質の多い食品があります。

脂質は摂取量だけでなく、その中身にも注意が必要なことは一般の方にも以前より関心がもたれるようになってきています。さきほどの「見える油脂」、「見えない油脂」は目で油が見えるかどうかですが、中身については油脂についての知識がないと見えません。知識とは、オリーブ油、大豆油、ラード、魚油など油脂の種類により異なる構成脂肪酸の種類とその割合です。油脂を構成している飽和脂肪酸、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸など脂肪酸の種類が重要と言われていますが、油脂について知識があると、例えば、飽和脂肪酸が多い油脂や食品がすぐにわかりますから避けることは自然にできます。でも、油脂についてのまとまった知識が無くとも、油脂の中身に関心を持つことは重要です。魚の油は、健康などに良いらしいということは一般の方にもずいぶん浸透してきていると思います。関心があれば、魚の油にはDHAやEPAが多くこれらはn-3系脂肪酸と呼ばれているという知識につながり、魚油の中身が見えると言えるかもしれません。

そこで、ここでは、n-3系脂肪酸の摂取の重要性について、比較的最近の情報を紹介したいと思います。日本人の1人当たり魚介類の消費量は減り続けており、若い層ほど少なく、妊婦さんは特に注意が必要な状況です。というのも、n-3系脂肪酸であるDHAは、脳や神経に多くあり、胎児はこれらの器官を作るため、より多くのn-3系脂肪酸の摂取が必要です。動物実験では、母ラットはn-3系脂肪酸が十分に足りていないと、自分の脳から胎児にn-3系脂肪酸を供給することがわかっています。ヒトの調査では、妊婦さんの脳の体積は妊娠中に4~6%ほど減少し、出産後6か月までに回復するという報告があります。マタニティーブルーという精神的不調がありますが、抑うつ状態とも考えられます。日本の7万人を超える妊婦さんについて、妊娠中及び出産後の抑うつと魚介類の摂取量を調査したところ、妊娠中後期及び出産後1か月において魚介類の摂取量が1日約4.7gの人より16.7g以上の人の方が抑うつ状態になりにくいというデータもあります。

妊婦さんが胎児の成長のために、自分の脳からDHAを供給しているかもしれないと思うと、妊婦さんに十分な量の魚を食べてもらうためにはどうしたら良いか考えてしまいます。