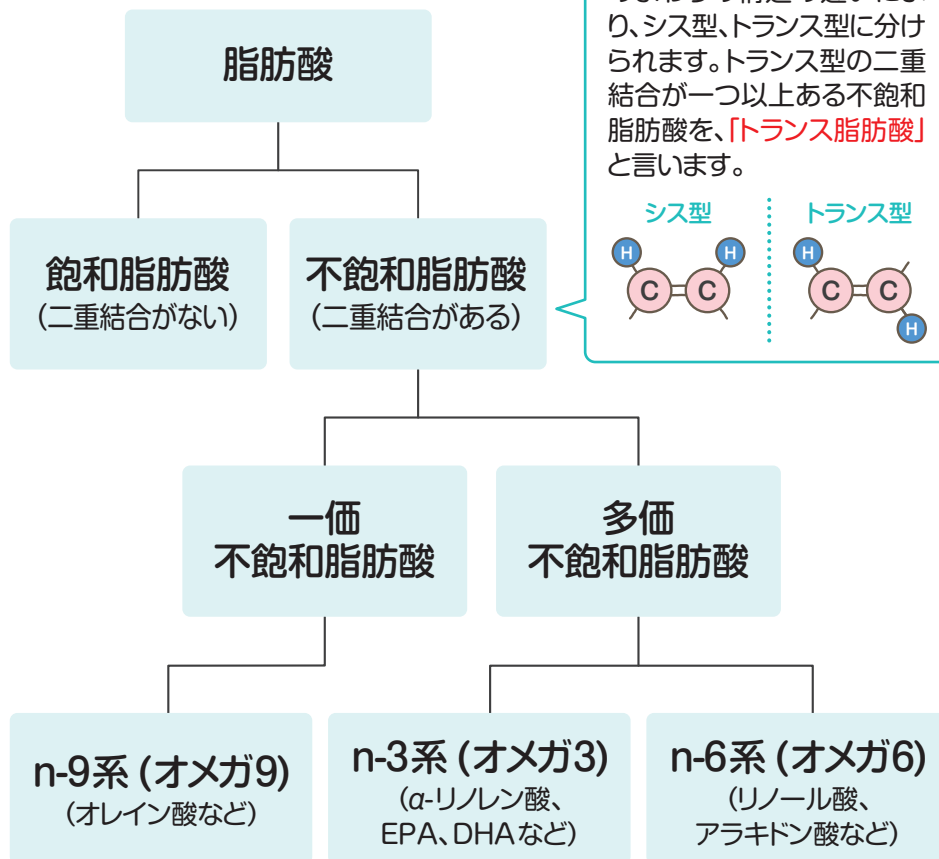


こんな食生活をしていませんか？②

脂肪酸の種類



※n-(オメガ)は、不飽和脂肪酸の中にある二重結合がどの位置にあるかを指しています。

最近の食事はn-6系に偏りすぎとされています。
n-3系を積極的に摂りましょう。

脂肪酸の種類		多く含む食品など	食事摂取基準など
飽和脂肪酸		動物性脂肪 (乳製品、肉など) 植物油脂 (パーム油など)	目標量の上限が設定
主な不飽和脂肪酸	n-9系 オレイン酸	植物油 (オリーブ油など) 動物性脂肪	設定なし 必須脂肪酸ではない
	n-3系 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)	植物油 (エゴマなど)	目安量が設定 必須脂肪酸
		魚介類	
	n-6系 リノール酸 (γ-リノレン酸、アラキドン酸は) リノール酸の代謝物	植物油 (大豆油やコーン油など)	目安量が設定 必須脂肪酸

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット 不飽和脂肪酸(2022年7月現在)
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-031.html>)

農林水産省 脂質による健康影響(2022年7月現在)
(https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/trans_fat/t_eikyuu/fat_eikyuu.html)

【監修】医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー、公園前薬局(東京都)薬剤師 堀 美智子 先生