



名寄市立大学の窓から知への誘い

vol.5

バランスよく、脂肪の摂取に心掛けましょう

保健福祉学部栄養学科 教授 安藤清一

スーパーなどの店先で目にする霜降り牛肉、マグロのトロ、鰻の蒲焼きの共通点は何でしょうか。その答えは、これらの食品は大変おいしく、脂肪も多く含まれていることです。最新の「五訂増補食品成分表2010」には、100グラム当たり和牛肉リブロースには42グラム、クロマグロ脂身には27グラム、鰻の蒲焼きには21グラムの脂肪が含まれることが示されています。これら食品中には水分が44～51%程度含まれているので、脂肪の割合がいかに高いかが分かります。脂肪の多い食品は本当においしいのでしょうか。そもそも、脂肪に味がある



のでしょうか。体重30グラムの実験用マウスにコーン油を与える、初日はほとんど飲むことはないが、2日、3日と日数を重ねることに摂取量は著しく増え、1グラムのコーン油を10分程度で摂取してしまう状態になると報告されています。脂肪にはヒトや動物をやみつきにさせるおいしさがあることになりました。

脂肪の存在は食品のおいしさに不可欠な要素であり、ヒトは脂肪なしに生きることはできません。お腹のまわりを厚く覆い、指で摘むことのできる脂肪をなるべく落としたいと私を含めて誰も思いませんが、脂肪は細胞膜の材料になる、脳や神経系の機能を保つ、体温を維持し臓器を守る、エネルギー源になるなどさまざまな役割をもつ重要な生体成分です。

今から700万年ほど前に地球上に出現したヒトの生活環境は厳しく、常に飢餓状態に置かれていました。脂肪1グラムに蓄えられるエネルギーは9キロカロリーと高く、利用し切れない過剰な糖質やタンパク質のエネルギーを脂肪として効率的に備蓄するシステムの獲得に成功し、ヒトは進化の勝者となりました。しかし、現在のような飽食の時代には、進化の過程で獲得した飢餓に備えるためのシステムが肥満や糖尿病などの生活習慣病の引き金の一つになっていきます。何とも皮肉なことです。

最後に、脂肪に含まれる脂肪酸について紹介します。脂肪酸？と首を傾げる方もいるかもしれませんが、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という言葉は聞いたことがあるかと思いますが、脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2つに大別でき、不飽和脂肪酸の中には自らの体内で作ることのできない必須脂肪酸があります。

ヒトが健康に生活するためには、他の動植物から必須脂肪酸を意識して摂取することが必要になります。代表的な必須脂肪酸は、紅花油、大豆油、コーン油に含まれるリノール酸、動物の内臓に含まれるアラキドン酸、アマニ油、エゴマ油、シソ油に含まれるα-リノレン酸、青魚やマグロなどに含まれるエイコサペンタエン酸とドコサヘキサエン酸です。

なお、アラキドン酸は炎症作用に関与することが知られていますので、リノール酸やアラキドン酸の過剰な摂取は花粉症やアレルギーの原因になることもあります。理想的な脂肪の摂取量は日本人の大人1日当たり50～70グラムであり、摂取する全体エネルギーの20～25%以内とされています。

脂肪をバランスよく摂取して、健康な食生活に努めたいものです。

図書館的話題・図書館の統計

新年度が始まりました。図書館でも大学生活をサポートするための図書を展示し、新入生にアピールしています。

さて、この時期は前年度の統計をとる時期でもあります。年間貸出冊数などは、図書館の利用度を計る資料となります。このところ年々貸出数が増えており、選書ツアー・各種展示・貸出冊数の拡大などが多少功を奏したようです。

また、蔵書数も順調に伸び、現在およそ8万冊となっています。前身の名寄女子短期大学開学時(1960年)には5千冊ほどの図書をようやく集めてスタートしたという記録がありますので、格段に増加しています。ぜひ市民の皆さんもご利用ください。

大学図書館にはこんな図書があります

～脂肪と食生活に関する図書～

- 『こんなおもしろい脂肪があった！体脂肪を減らす中鎖脂肪酸』 近藤和雄 [ジーオー企画]
- 『「あぶら」は訴える 油脂栄養論』 菅野道廣 [講談社]
- 『栄養の教科書』 中嶋洋子 [新星出版社]
- 『油ひかえて新レシピ わが家のからだにいい料理』 石原洋子 [婦人之友社]

●詳しい利用案内は名寄市立大学図書館のホームページでご確認ください。(大学ホームページ>附属機関>図書館)

●問い合わせ：本館 ☎ 01654②4199[内線3114](ダイヤル) 分館 ☎ 01654②4199[内線2200]

