

「介護予防」の指導内容の一つに「動物性タンパク質や脂質（脂）の摂取」があります。
 今月は過去に紹介した脂質についての情報をまとめてみました。

		戦国時代	明治33	大正時代	昭和10	昭和22	昭和50	昭和63
平均 寿命	男性 女性	約16才	36.7才 37.4才	40才台	46.9才 49.6才	50.0才 53.9才	73.9才 79.1才	75.5才 81.3才

第二次世界対戦以前の日本は低寿命国でしたが、
 現在の平均寿命は80才前後で世界でもトップクラスの長寿国です。（図参照）

	大正初期		昭和25	昭和55
脂肪摂取量	13g		18g	52g
動物性タンパク質摂取量	3g		17g	39g

動物性タンパク質と脂肪摂取量の増加は平均寿命の伸びに貢献しています。
 脂肪の摂取量は昭和55年には大正初期の 4倍という伸びです。

戦後の急速な平均寿命の伸びと栄養（特に動物性タンパク質の摂取）は関係が深く
 戦前の日本の様な低カロリー・低脂肪・低動物性タンパク質摂取の国に長寿国は存在しません。

脂肪（脂肪酸）の価値

1. エネルギー源

持続的な軽い運動時（例・日常的な手足の運動）のエネルギー源は脂肪酸です。
 動物性脂肪に多い飽和脂肪酸は植物性脂肪に多い不飽和脂肪酸に比べ
 優先的にエネルギー化します。

エネルギー源としては、動物性脂肪の方が優れていると言えます。

2. 生体膜の構造物質

人体を構成している最小単位は細胞です。
 この細胞の膜の材料はタンパク質・コレステロール・不飽和脂肪酸です。

特にリノール酸が重要です。これが不足すると細胞膜の透過性が失われ、
 細胞が栄養物質を補給できなくなったり、分泌物や不用物を排出できなくなり
 細胞の機能が十分に果たせなくなり、健康が損なわれるということになります。

細胞のためには、植物性脂肪の方が優れていると言えます。

3. ホルモンの材料

プロstaglandinと言われるホルモンの原料は生体膜（細胞膜）にある不飽和脂肪酸です。
 このホルモンは必要に応じて身体の中で生産され、その働きは身体の調節です。

神経作用・睡眠・眼圧・血液凝固・血管拡張又は収縮・血圧・利尿
 生殖（妊娠）・体温・気管支拡張又は収縮・胃液分泌・潰瘍予防
 皮膚再生・ガン細胞抑制・免疫力増強・関節炎などの炎症抑制・その他

生体膜（細胞膜）やホルモン(プロstaglandin)の材料として必要な脂肪酸とその給源は
 以下の通りです。

- ① ガンマリレン酸 …… 牛乳や月見草油に含まれています。
- ② アラキドン酸 …… たら肝臓・サバ・イシ・サレ・卵黄などに含まれています。
- ③ エイコサペンタエン酸 …… 大衆魚に多く、タイ・ヒラメなどの高級魚には含まれていません。

上記の脂肪酸はいずれも植物性脂肪・魚の脂肪です。
 …… 来月は「植物性脂肪・魚の脂肪」の功罪についてです。