

第 75 回 生活習慣病教室

「脂肪と炭水化物の話」

- 日 時：2019 年 5 月 7 日（火）14 時半～15 時半
- 場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階 大ホール
- 講 師：循環器内科 診療顧問 阿部 正宏 医師



日本人の食事摂取基準のポイント

①BMI

健康を維持するために、何をどれだけ食べればよいかを示すエネルギーの指標に、BMI が採用されました。1日のエネルギー摂取量と消費量が等しい時、体重の変化がなく、健康的な BMI 値が保たれる最も望ましい状態です。しかし、摂取量が消費量を上回る、カロリーオーバーの状態では、体重は増加し、肥満に繋がります。

死亡率が最も低かった BMI の範囲は、18～49 歳で 18.5～24.9、50～69 歳で 20.0～24.9、

70 歳以上で 22.5~27.4 という研究結果が報告されています。健康維持の一つの目安にする
と良いでしょう。

※BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

②栄養素のバランス

食事の栄養バランスについて、全体を 100%とした時、半分以上は炭水化物、残りをたんぱ
く質と脂質で等分摂ることが望ましいとされています。

戦後間もない頃の食事は、炭水化物が 8 割を占めており、脂質とたんぱく質は極わずかで
した。1965 年頃より脂質とたんぱく質の摂取量が増え、平均寿命が延びていきました。

脂肪の種類

コレステロール

○脳神経や筋肉の働き、細胞膜やホルモンの生成に不可欠

○過剰摂取すると血管の壁に溜まり、動脈硬化を招く為、摂り過ぎには注意が必要

中性脂肪

○生体内のエネルギー貯蔵物質

○余ったエネルギーは皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられる

○体内で生成できない必須脂肪酸を含む（動物性たんぱく質から摂取）

炭水化物とたんぱく質の 1g あたりのエネルギー量が 4kcal であるのに対し、脂肪は 9kcal
あります。摂り過ぎたエネルギーは排出されず、飢餓に備えて体脂肪として蓄積されていき、
肥満やメタボを招く為、摂り過ぎには注意が必要です。

脂肪酸の種類

飽和脂肪酸（乳製品、肉、バーム油）

過剰摂取：LDL コレステロールが増加、動脈硬化促進

摂取不足：脳出血のリスク増加

一価不飽和脂肪酸（オリーブ油、オレイン酸）

過剰摂取：冠動脈性心疾患のリスク

多価不飽和脂肪酸

●n-6系脂肪酸（紅花油、コーン油）

過剰摂取：体内で炎症を引き起こす化学物質に変化

摂取不足：皮膚炎等の欠乏症

●n-3系脂肪酸（オリーブ油、魚脂）

冠動脈疾患、脳梗塞等の予防効果があり、日常摂取量の範囲では、多く摂取しても有害な作用はなし。魚介類に含まれる EPA はすぐに消費されるので、毎日摂るのが良い。

トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング）

食べるプラスチックと呼ばれ、LDL コレステロール増加や冠動脈性心疾患、認知症のリスクを増やす

身体に良い油とは

一般論として、不飽和脂肪酸で、植物性が主体のオリーブ油が挙げられます。しかし、高カロリーなので摂り過ぎには注意が必要です。

また、魚脂（EPA や DHA）は、積極的に色々な魚から摂取すると良いでしょう。

まとめ

○摂取エネルギーの割合：炭水化物 50～65%、たんぱく質と脂質 17～25%

○BMI は 22.0～25.0 が望ましい

○脂質も適量必要だが、9kcal/g の為、摂り過ぎには注意