

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

253号 アブラの種類と、その健康に良い取り方

4回シリーズの1回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

今週からは、「アブラの種類と、その健康に良い取り方」と題して4回シリーズでお伝えいたします。

253号 4回シリーズの1回目(今週号)

1. 飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸とは

短編（科学のよもやま話）第167号（8月3日発行）

◎青魚を毎日食べて認知症予防に効果

254号 4回シリーズの2回目（8月10日発行）

2. 健康にとって、「良いアブラ」、「悪いアブラ」、
「中立のアブラ」

短編（科学のよもやま話）第168号（8月17日発行）

◎マーガリン（トランス脂肪酸）を食べると病気になる？

255号 4回シリーズの3回目（8月24日発行）

3. 市販されているアブラについて

短編（科学のよもやま話）第169号（8月31日発行）

◎マーガリンは、どのくらい食べられているのか

256号 4回シリーズの4回目（9月7日発行）

4. 結論です



——今週の内容——2012. 07. 27——

253号 アブラの種類と、その健康に良い取り方

1. 飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸とは

4回シリーズの1回目

1. 飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸とは

（1）アブラ（脂肪）の種類

人間にとっては大切なエネルギー源であるアブラ（脂肪）には、
いろいろな種類があります。アブラは、植物や人間を含む動物や植物
の体内には、脂肪酸と呼ばれる形で蓄えられています。アブラ（脂
肪）は、炭素・水素・酸素の3つからできた化合物です。これらの
元素が、鎖のようにつながってできています。アブラ（脂肪）は、
3つのタイプの脂肪酸が混ざっています。飽和脂肪酸・一価不飽和
脂肪酸・多価不飽和脂肪酸の3つです。

（2）飽和とは

飽和状態とは、「最大限度まで満たされていること」または

「いっぱいいっぱいの状態のこと」という意味です。

飽和水溶液とは、もうこれ以上「もの」が解けないような状態のことです。例えば、水の中に塩や砂糖を入れると、最初は水に溶けますが、さらにどんどん入れ続けると、やがて解けずに水中に残るようになります。飽和状態とは、この際い目のことです。つまり、いっぱいいっぱいの状態のことです。

(3) 飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸とは

脂肪酸すなわちアブラの場合の「飽和」とは、人間の体温（37度くらい）では「飽和」が起きるアブラのことです。つまり、37度くらいでは、溶け切らずにダマになる部分が発生するアブラが「飽和脂肪酸」です。

一方、人間の体温で溶け切ってしまう、「飽和しない」アブラ（脂）が「不飽和脂肪酸」です。

牛・豚などの食肉獣は、人間より体温が高く、人間の体温付近ではそのアブラは、血液中で固まりやすい傾向にあります。このため、飽和脂肪酸はドロドロ血液の原因の1つになります。一方不飽和脂肪酸である植物油・魚油は温度が低いので、人間の体温付近でも固まりません。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—
[プロフィール]

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合は一報ください。
