

# 栄養と運動で健康を



サラヤ株式会社 業務推進本部 部長 吉田 智

## 身体は食べ物からできている

私たちは「食べる」ことで生きるために必要な栄養素を身体の中に摂り込んでいます。この栄養素とは食品に含まれている物質のうち、生命活動を営むための必要なエネルギーとなるもの、身体を構成する材料となるものがあります(図1)。

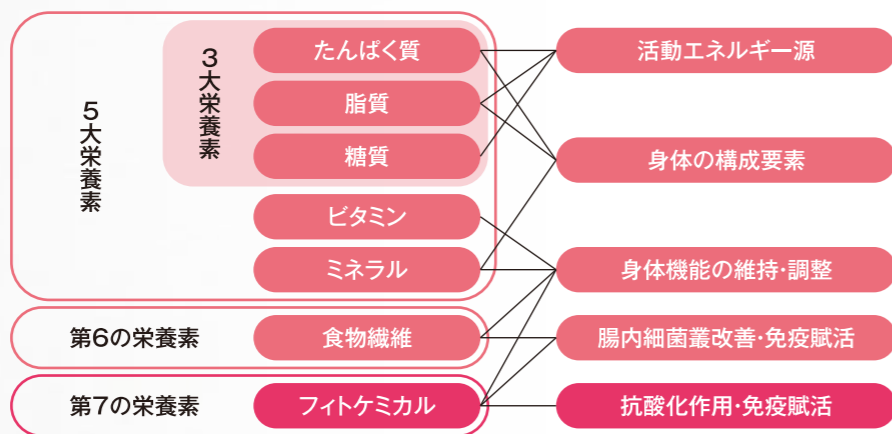


図1 栄養素

野菜や果実、穀物等の植物に含まれる非栄養性の生理活性物質で摂取しなくても欠乏症を起こすことはありません。様々な有益な生理活性を持ち、健康維持・増進に役立つと考えられています。

## 脂質と血管ケア

脂質は5大栄養素のひとつで、エネルギーの供給源となり、細胞膜やホルモンなどの生理活性物質の構成成分にもなります。脂質の中でもn-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸は、体内で合成することはできないため必須脂肪酸と呼ばれています。必須脂肪酸は、食事から摂取する必要があり欠乏すると皮膚炎<sup>1)</sup>などを引き起こします。

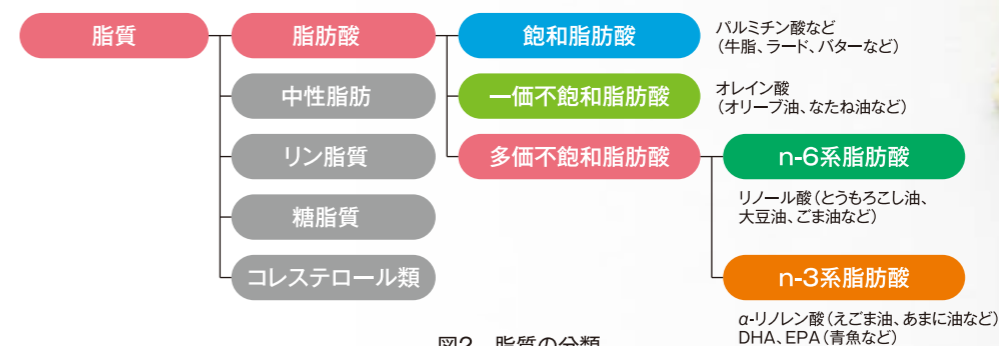


図2 脂質の分類

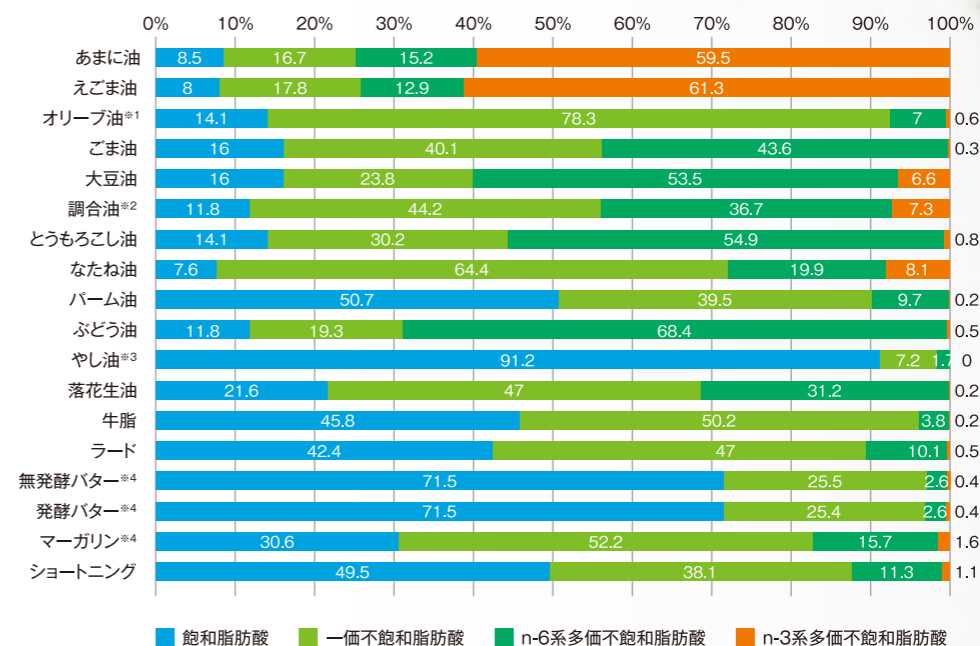


図3 脂肪酸100g当たりの脂肪酸成分表

※1: エクストラバージンオイル ※2: なたね1+大豆1 ※3: ココナツオイル ※4: 有塩  
参考: 日本食品標準成分表2020年版(八訂) 脂肪酸成分表編 / 文部科学省科学技術・学術審議会 資源調査分科会報告



## α-リノレン酸の摂取は心血管系疾患の死亡リスクをさげる

図4のようにα-リノレン酸は「あまに油」や「えごま油」に多く含まれる脂肪酸であり、心血管系疾患の予防効果に対する研究が行われています。

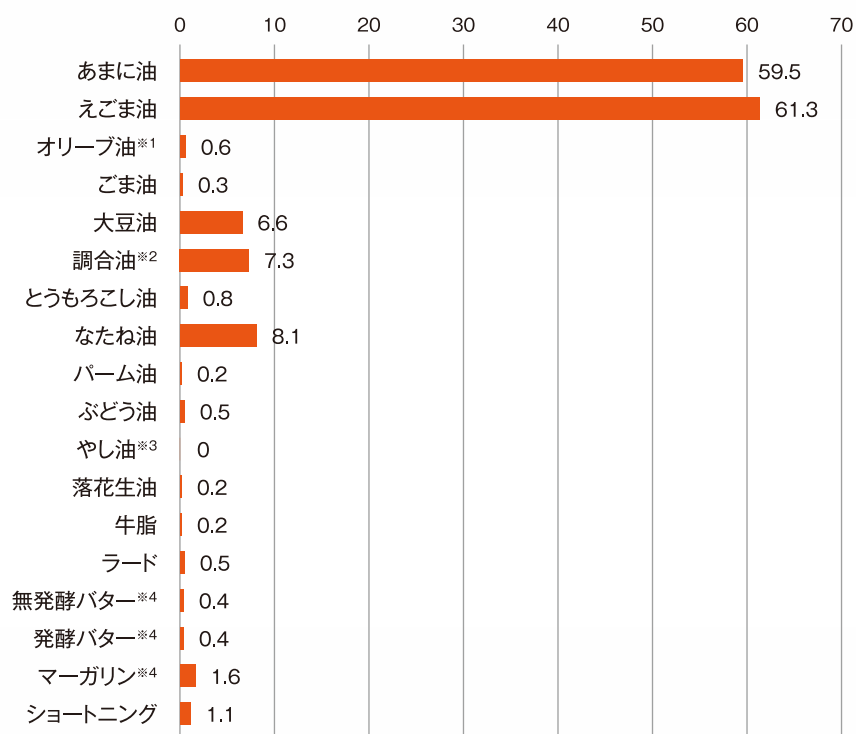


図4 α-リノレン酸(100gあたり)

※1：エクストラバージンオイル ※2：なたね1+大豆1 ※3：ココナツオイル ※4：有塩  
 参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)脂肪酸成分表編 / 文部科学省科学技術・学術審議会 資源調査分科会報告

まず心血管系疾患と関係の深い総コレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪と摂取量の間に関係性はありますが<sup>2)</sup>、炎症マーカーであるC-反応性タンパク質の血清中濃度を減少させるとの報告があります<sup>3,4)</sup>。

また米国男性45,000人以上を14年間追跡したコホート研究では、食事のα-リノレン酸の摂取量が1日1g増加すると冠動脈心疾患(Coronary heart disease:CHD)リスクが16%低減するとの報告があり<sup>5)</sup>、多く摂取している人は少ない人に比較して全死因死亡リスク、心血管死亡リスク、冠動脈疾患死亡リスクが低いとの報告があります<sup>6)</sup>。

### 参考文献

- 1) Holman RT., et al. A case of human linolenic acid deficiency involving neurological abnormalities. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1982, **35**: 617-623.
- 2) Wendland, E., et al. Effect of alpha linolenic acid on cardiovascular risk markers: a systematic review. *Heart*. 2006, **92**(2): 166-169.
- 3) Bemelmans, WJ., et al. Increased alpha-linolenic acid intake lowers C-reactive protein, but has no effect on markers of atherosclerosis. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2004, **58**(7): 1083-1089.
- 4) Zhao, G., et al. Dietary alpha-linolenic acid reduces inflammatory and lipid cardiovascular risk factors in hypercholesterolemic men and women. *Journal of Nutrition*. 2004, **134**(11): 2991-2997.
- 5) Mozaffarian, D., et al. Interplay between different polyunsaturated fatty acids and risk of coronary heart disease in men. *Circulation*. 2005, **111**(2): 157-164.
- 6) Naghshi, S., et al. Dietary intake and biomarkers of alpha linolenic acid and risk of all cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *British Medical Journal*. 2021, **375**: n2213.