

脂質

1) 脂質とは

脂質とは3大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）のひとつで、エネルギー源として働き、脂質1g当たり9kcalのエネルギーを生成します。水に溶けず、有機溶媒（エーテル、クロロホルム、ベンゼン）に溶ける性質があります。

2) 脂質の生理作用と過剰症・欠乏症

脂質は、細胞膜や脳、神経組織の構成成分であり、生体中では水分の次に多く存在しています。貯蔵脂肪としてエネルギーの体内貯蔵の役割をしており、身体の保温および生体保護の働きがあります。

脂溶性ビタミン、必須脂肪酸の供給源であり、体内にとって必要不可欠な脂質ですが、脂質の過剰摂取は肥満につながり、糖尿病や心臓病などを誘因します。

また、血中コレステロールおよび、血中中性脂肪の上昇を招き、脂質異常症や動脈硬化などの生活習慣病の原因にもなりますので、取りすぎには注意が必要です。

脂質は、糖質やたんぱく質によって体内で合成することができますので、不足することは稀ですが、長期間経口摂取をしなければ、貯蔵脂肪の減少による痩せや、脂溶性ビタミンの吸収低下によるビタミン欠乏症などを生じます。

3) 脂質の食事摂取基準 * 「日本人の食事摂取基準（2010年版）」による

目標量

1～29歳男女：総エネルギー量の20%以上30%未満

30～69歳男女：総エネルギー量の20%以上25%未満

* 妊婦・授乳婦の付加量はなし。

脂質の食事摂取基準

(脂質の総エネルギーに占める割合 (脂肪エネルギー比率) ; % エネルギー)

性 別	男 性		女 性	
	目安量	目標量 (範囲)	目安量	目標量 (範囲)
年 齢				
0～5 (月)	50	—	50	—
6～11 (月)	40	—	40	—
1～2 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
3～5 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
6～7 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
8～9 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
10～11 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
12～14 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
15～17 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
18～29 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
30～49 (歳)	—	20 以上 25 未満	—	20 以上 25 未満
50～69 (歳)	—	20 以上 25 未満	—	20 以上 25 未満
70 以上 (歳)	—	20 以上 25 未満	—	20 以上 25 未満
妊 婦 (付加量)			—	—
授乳婦 (付加量)			—	—

参考文献

- 1) 橋爪孝雄監修「臨床栄養ディクショナリー」メディカ出版 (2009 年)
- 2) 中村美知子・長谷川恭子編集「わかりやすい栄養学」ニューヴェルヒロカワ (2005 年)