



### 【食生活と植物油栄養に関する講習会】

平成29年11月3日（金）、高知城ホールにおいて、（公社）高知県栄養士会、（公社）日本栄養士会の主催、（一社）日本植物油協会様の後援により開催いたしました。

本セミナーは、管理栄養士及び栄養士に求められている「食に関する情報を適切に把握・整理し、的確に分かりやすく伝え実践する」といった資質や実践力の向上を図ることを目的としました。また、管理栄養士及び栄養士をはじめ、養成校学生、健康づくりを担当する方々等、86名の参加者がありました。



#### 《講演1》

##### 「知っておきたい植物油の基礎知識」

講師 水野 毅 先生（一般社団法人 日本植物油協会 理事）

植物油の種類と特徴について、それぞれに含まれる脂肪酸の構造、風味、適する利用方法が詳しく紹介されました。食用植物油の用途別供給量では、家庭用が16%、外食等の業務用が25%、加工食品等の加工用が59%であり、加工用においては、パーム油がかなり多く使われている実態も分かりました。

油脂をめぐる話題では、男女によるフライ油の種類で好みが変わること、近年の研究では、飽和脂肪酸摂取と循環器疾患発症との関連において、「飽和脂肪酸摂取は、多すぎても、少なすぎても良

くない」という結論、食事バランスガイドの遵守得点が高いと死亡リスクの低下につながるというデータ等に興味を引きました。



#### 《講演2》

##### 「植物油脂と健康との関わり」

講師 川端 輝江 先生（女子栄養大学 栄養学部 教授）

4種類の脂肪酸が健康に与える影響について様々な研究データを基に示されました。特に不飽和脂肪酸であるオレイン酸、リノール酸（n-6系脂肪酸）、α-リノレン酸（n-3系脂肪酸）の主な特徴として、オレイン酸およびリノール酸は血清LDLコレステロールを低下させ、α-リノレン酸は心血管疾患や脳卒中罹患を低下させる等、健康面に対して良い影響を与えることが分かりました。また、食事摂取基準2015年版における脂質の基準の策定方法や基準の変更に至った経緯を詳しく教えていただきました。

まとめとして、「健康面から考えれば、飽和脂肪酸を控え、一価及び多価不飽和脂肪酸を摂取、さらに、n-6系脂肪酸だけでなくn-3系脂肪酸（EPA/DHA）を積極的に摂取する」、「加工食品を減らし、可能な限りトランス脂肪酸摂取量はゼロに近づける」等が示されました。



参加者からは「フライ調理後の油の使い方等疑問に思っていたことが知れてためになった」、「難しい内容もわかりやすく教えていただいたので理解しやすかった」、「油を使う料理は、上手に使うと毎日の食事をおいしく楽しめることに気が付き勉強になりました」との感想をいただきました。

常に最新の基本情報や研究情報を得て、脂質を健康面で多面的に捉え、賢く利用すること

の大切さを学ぶことができた講習会となりました。今後、それぞれの職種や家庭、研究部門において、今回得た情報の活用や実践に繋げたいと思いました。