



## 「太らない」夢のような油があった！

太るのは、「消費するエネルギー量」にくらべて「摂取するエネルギー量」が多いから。つまり、油にかぎらず、たんぱく質や糖質も、必要以上に食べると余分なエネルギーが脂肪となつてからだに蓄積されます。

同じエネルギー量であれば、「油を適度に含む食事」よりも「油が少なく糖質の多い食事」のほうが、内臓脂肪としてからだに蓄積されやすいこともわかっています。

それでも、やつぱり、「ダイエットするなら油抜き！」と思つているあなた！

「太らない油」があつたらどうでしょう？ おいしい炒めものや天ぷら、フライ料理をもっともつと食べながら、楽にダイエットをしたいと思いませんか？

じつはそんな、女性にとって夢のような油があります。

「中鎖脂肪酸ちゅうさつじょうさん」という油です。といつても聞きなれない名前だと思ひますので、わかりやすく説明しましょう。

まず、脂肪酸は植物油や動物脂肪のおもな構成成分です。サラダ油やオリーブオイル



などの食用油はすべて、この脂肪酸3つとグリセリン1つが結びついた分子構造になっています。脂肪酸には植物油に多く含まれているリノール酸、オレイン酸、魚の油に多いDHA、EPAなどさまざまな種類があり、いろいろな分類法があります。

中鎖脂肪酸は、脂肪酸を長さで分けた分類の一種。脂肪酸は水素がついた炭素が鎖のようにつながっていますが、この炭素がいくつあるかによって「長鎖脂肪酸」「中鎖脂肪酸」「短鎖脂肪酸」に分けられます。

たとえば、リノール酸やオレイン酸、DHA、EPAなどはすべて長鎖脂肪酸。私たちの身近にある油は、ほとんどがこの長鎖脂肪酸です。

これに対して、短鎖脂肪酸には、酢酸や酪酸などがあります（酢酸はお酢の主成分ですが、脂肪酸でもあります。酢酸や酪酸は炭素の数が少なく、脂肪の性質よりも酸性の性質が強く出ているのです）。

そして中鎖脂肪酸は、長鎖脂肪酸と短鎖脂肪酸の中間の長さで、カプリン酸やカプリル酸とよばれる脂肪酸です。

中鎖脂肪酸は牛乳やチーズなどの乳製品、パーム油ややし油に多く含まれています。母乳にも含まれていて、赤ちゃんにとっては大切なエネルギー源なのです。