



どのくらいの中鎖脂肪酸をとったらいいの？

このように、さまざまなメリットのある中鎖脂肪酸ですが、健康のためには、どのくらいの量をとればいいのでしょうか？

前出の近藤教授によれば、実験の結果から、バターなど動物性脂肪に含まれる長鎖脂肪酸と中鎖脂肪酸の理想的な摂取比率は、 $10 \cdot 1 \sim 11$ 対1です。ところが、実際に摂取している割合は、長鎖脂肪酸90 \sim 95 \cdot 1に対して中鎖脂肪酸1と、長鎖脂肪酸が多すぎるいっぽうで、中鎖脂肪酸はかなり不足気味。

バランスよくとるには、動物性脂肪を抑えつつ、足りない中鎖脂肪酸を補う必要があります。

牛乳やチーズなどの乳製品に比較的多く含まれていて、私たち日本人はこれらの製品から1日0 \cdot 2gの中鎖脂肪酸をとっています。

こうした食事を中心にバランスよく食べるのと同時に、日ごろ使っている食用油に新たに中鎖脂肪酸入りの油を加えるのもひとつの方法でしょう。



1kgの動物性脂肪に
含まれる長鎖脂肪酸と中鎖
脂肪酸の量的な摂取比
率は10:1~11:1です。



なお、重度のインスリン依存性糖尿病の方は、中鎖脂肪酸をとりすぎるとケトン体が生じやすくなるので、注意してください。重度の肝臓病の方も、同じ理由から控えたほうがいいでしょう。

※ケトン体は、からだの脂肪を分解しながら不足しているエネルギーを補おうとするときに合成される、からだにとっては好ましくない物質。糖尿病患者はブドウ糖をエネルギーとして利用できないため、かわりに脂肪やたんぱく質がエネルギー源として使われ、ケトン体がつくられやすい状態になっています。