

3大栄養素である脂質の重要性に注目！～食事から摂取することが大切～

私たちが食事からとらなくてはいけない3大栄養素は、炭水化物・たんぱく質・脂質です。でも「脂質をとらなければ！」とは、思わないのではないのでしょうか？ 脂質栄養学について研究されているお茶の水女子大学教授の市育代^{いちいくよ}さんにお話をうかがいました。



— 脂質はなぜとらなくてはいけないのでしょうか

脂質は細胞膜を作っています。ヒトの体は約37兆個の細胞でできていて、一つ一つの細胞は細胞膜で包まれています。細胞膜がやわらかいので、細胞は形を変えることができます。

形を変えて、やわらかく動くことがとても大切な細胞があります。精子です。受精の時、精子は長い尾を使って、卵子まで泳いでいきます。ヒトが体内で作ることのできないDHAのような脂質が欠乏したマウスでは、精子の動きが悪くなり、不妊になるという研究結果があります。



そして、私たちの生命維持や成長に欠かせないホルモンなども脂質から作られています。

—「DHAをたくさん含む魚を毎日食べなくっちゃ」というような話も聞きます。本当に毎日食べなければいけないのでしょうか

確かに、DHAは脳や目に多い脂質で、食事から摂取する必要があります。ただ、脂質は、体の中にしばらく貯蔵されます。その時に必要な脂質がなければ、貯蔵している脂質から使うこともできるのです。

DHAのサプリメントもありますが、週に2-3回くらいは魚を食べる習慣をつけて、足りないときにはサプリメントの使用も考えるというのがいいと思います。



—「テレビで健康にいいと言ってたから」ということで、スーパーマーケットで、特定の食材が売り切

れるということがあります。でも、「〇〇を食べたほうがいい」というのは、だれにでも当てはまることなのでしょうか

栄養って、人によっても、同じ人のライフステージによっても、必要量が違います。高齢者なのか成人なのか、太ってるのか痩せてるのかってのも全然違うので、一概に、これが効きますよ、これは効かないですよってということができないんですよ。

薬だと摂取する量は決まって、それ以上とってしまおうと毒だということが、きっちり研究されてわかっています。でも食物には多くの栄養素が含まれているので、食べたものが、体内でどうなっていくのかを調べるのがとても難しいんです。

でも今は、測定装置等の技術的進歩により、体内で足りない脂質の種類や量を調べることができるようになってきました。通常の食事をとれなくなった患者さんや高齢者向けの食事に「嚥下食」というものがあります。私たちの研究から、嚥下食にはDHAなどの脂質が少ないことがわかってきました。嚥下食を利用している人や、病気などにより栄養状態の悪い人は、このような脂質の欠乏にも注意してほしいと思っています。

栄養学ができることはまだまだあると思って研究を続けています。

(インタビュー日:2024年11月25日)

日本では管理栄養士の地位が低く、資格を取っても、就職先として管理栄養士を選ばない学生もいるとのことでした。「専門家が、それぞれの人にあわせた食事のアドバイスする」仕組みができれば、健康の維持そして医療費の削減にもつながるのではないのでしょうか。

22期生 尾嶋 好美