

栄養の基礎習得2

① 脂肪が溶けることで 体に起こる変化

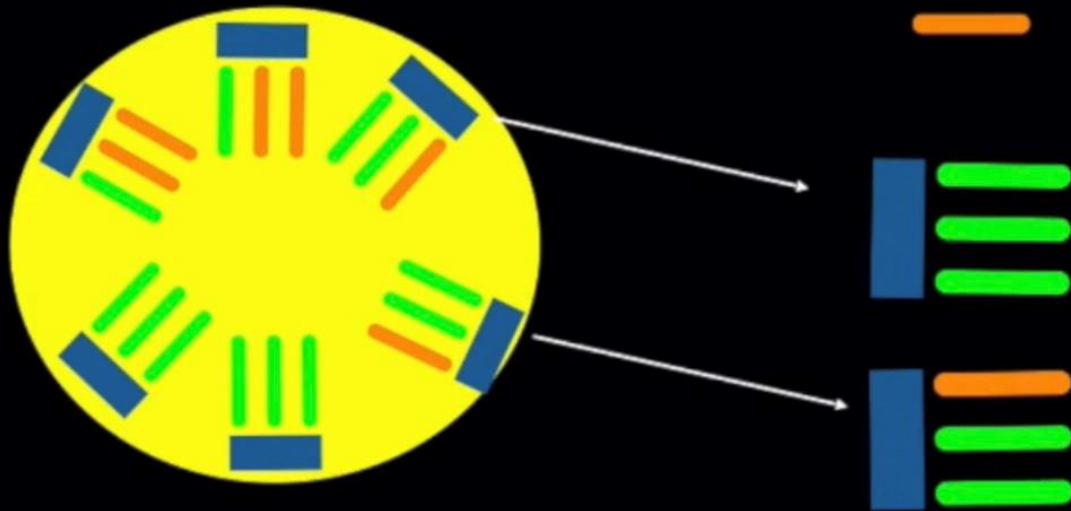


RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH

脂肪が溶けると.....

ダイエット = 体の脂肪が溶けて燃える

— 飽和脂肪酸 1 価不飽和脂肪酸
— オメガ6



脂肪酸が血液中に溶け出てくる

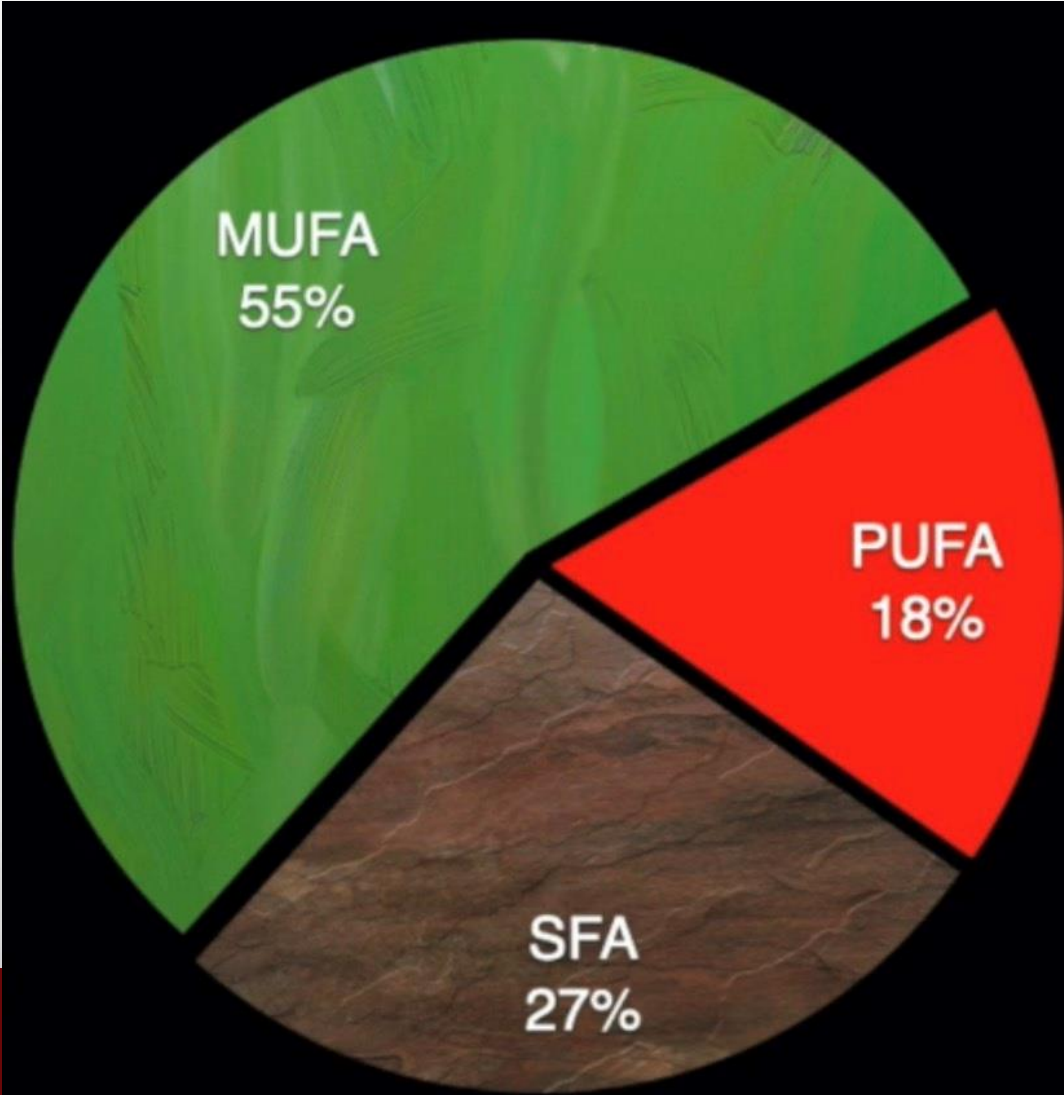
脂肪が溶けると……



ごみを免疫細胞が処分する

炎症

脂肪の組成

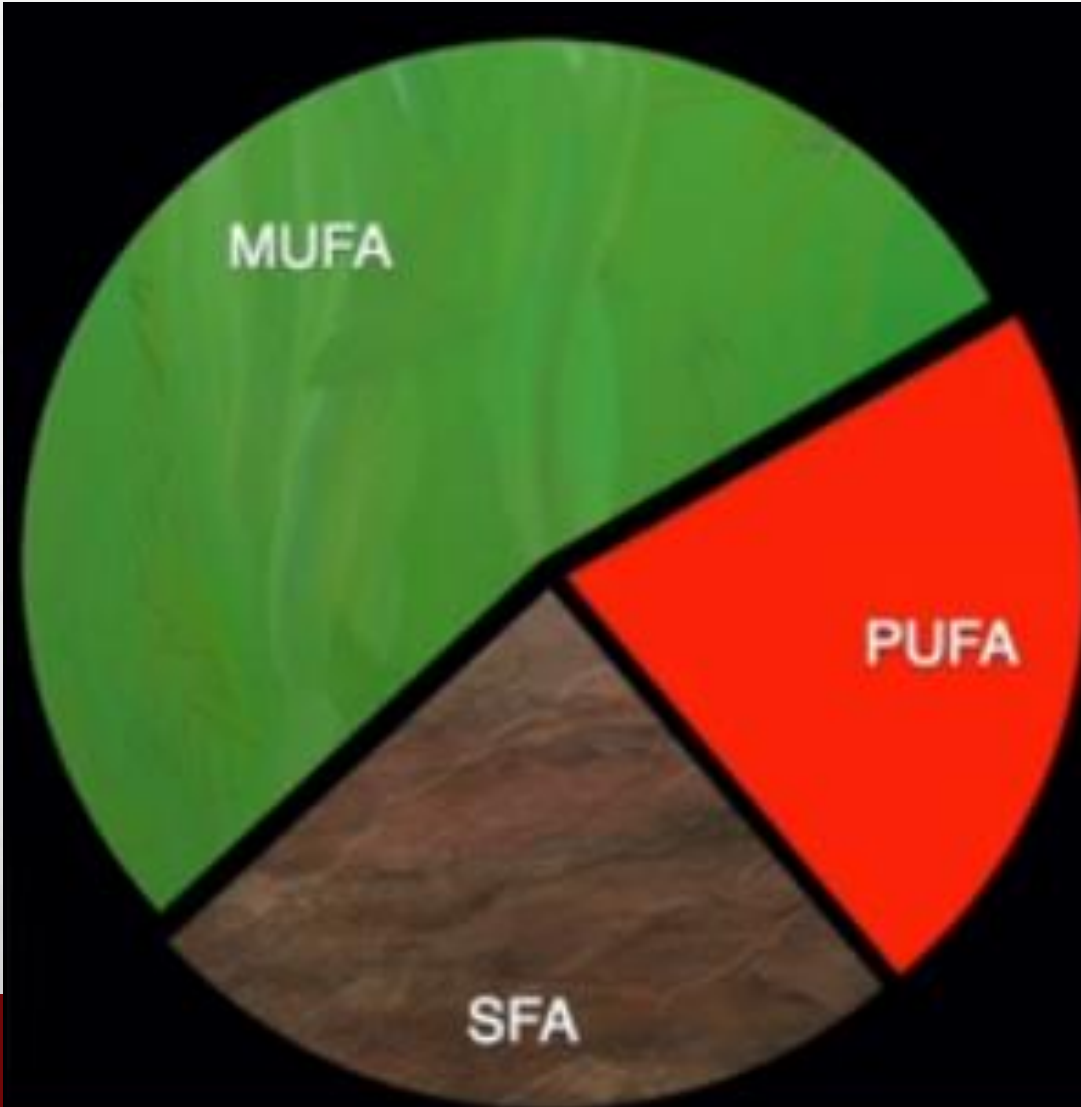


MUFA: 1価不飽和脂肪酸

SFA: 飽和脂肪酸

PUFA: 必須脂肪酸

脂肪の組成(現代人)



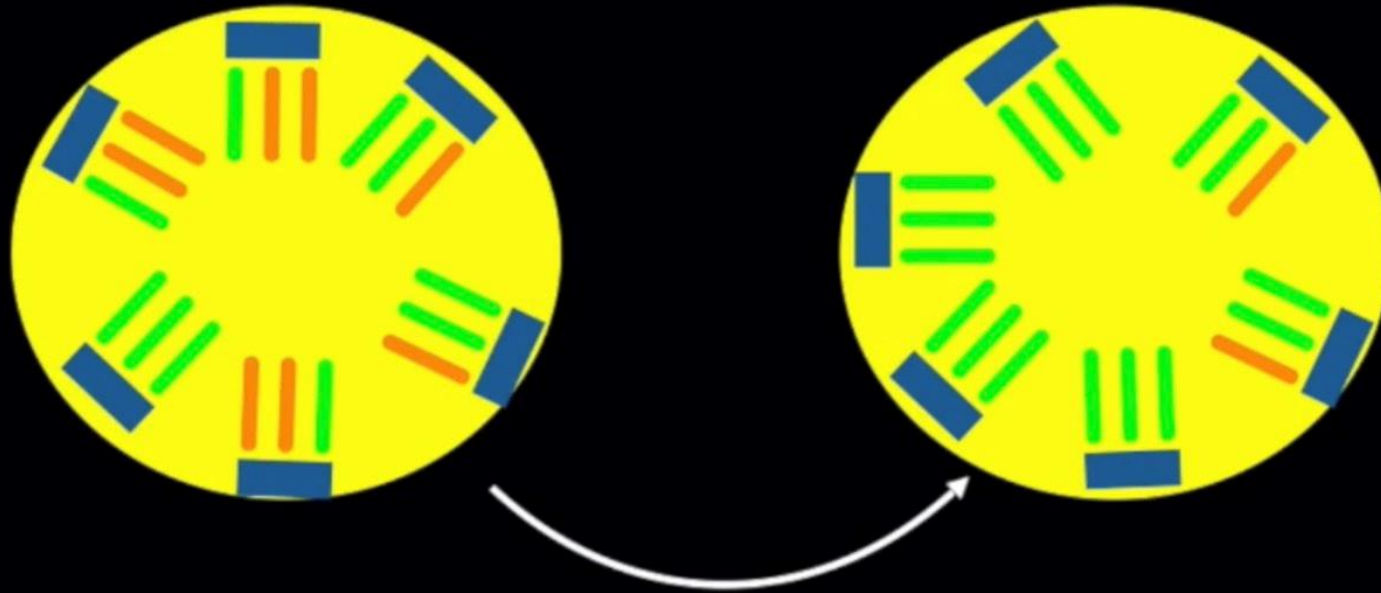
MUFA: 1価不飽和脂肪酸

SFA: 飽和脂肪酸

PUFA: 必須脂肪酸

PUFA; 必須脂肪酸の割合が増加している

脂肪の組成



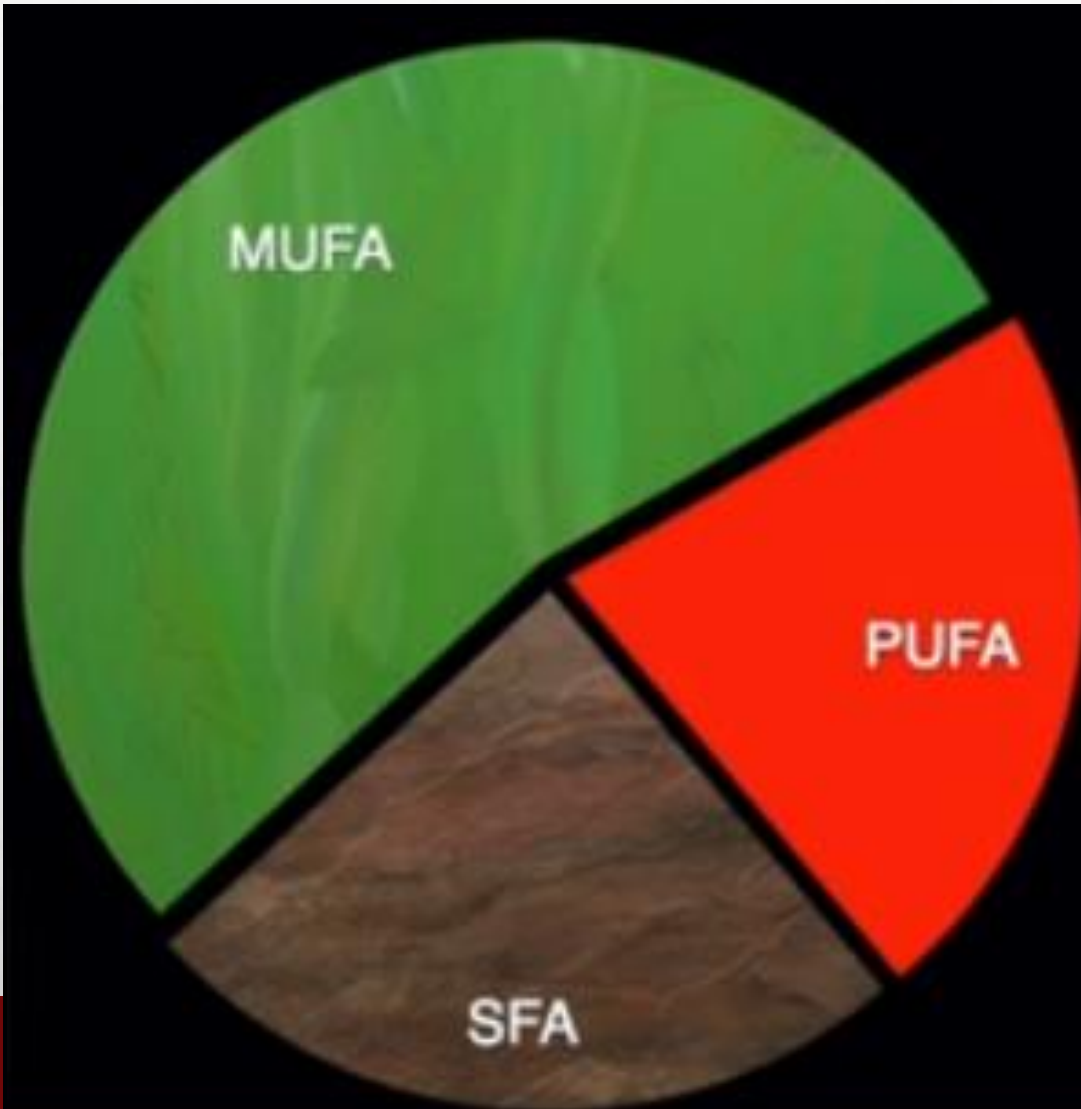
— 飽和脂肪酸 1 価不飽和脂肪酸

— オメガ6

良い脂肪をとって

脂肪の組成を良い脂肪に置き換えて行く

脂肪の組成(現代人)



MUFA: 1価不飽和脂肪酸

SFA: 飽和脂肪酸

PUFA: 必須脂肪酸

PUFA;必須脂肪酸の割合が増加している

不飽和脂肪酸



動物性脂肪に多く含まれている

肉、牛乳、バター、卵黄、チョコレート、ココアバター、
ココナッツオイル、バーム油

コレステロールが上がるから悪い脂肪とされている

飽和脂肪酸

1960年代 飽和脂肪酸は心疾患と相関

現在は否定的な意見が多い

実際には健康を増進してくれる脂肪酸

糖質制限さえしておけば、飽和脂肪酸摂取は心疾患の
リスクをあげることはない

飽和脂肪酸

バター(グラスフェッド)

60%が飽和脂肪酸

短鎖脂肪酸の酪酸を含む
腸内環境を改善、
腸の炎症を抑える



ココナッツオイル

92%が飽和脂肪酸
MCTオイルが60%

ラウリン酸—免疫機能を高める
母乳に含まれる



MCTオイル



ココナッツオイルに含まれる

中鎖飽和脂肪酸

すぐに肝臓でエネルギーになる
糖質がなければケトン体を誘導

脳はぶどう糖以外にケトン体も
エネルギーとして使用できる