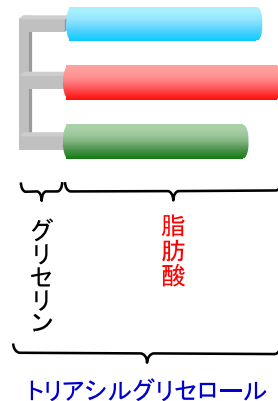


油脂の美味しさと健康



福島大学 農学群食農学類
食品科学コース
吉永 和明

- 主成分
トリアシルグリセロール
(トリグリセリド、トリグリ、TAG、TG)

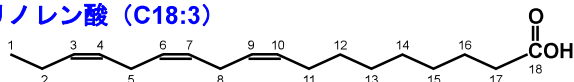


- その他の成分(不ケン化物)
色素(カロテノイド等)
ステロール
ビタミンA、D、Eなど

脂肪酸の種類によって、油脂の機能が異なる。

α-リノレン酸

α-リノレン酸 (C18:3)



【性質・機能】

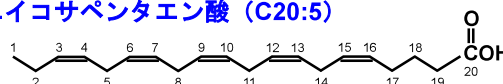
- 炭素数18、二重結合数3の多価不飽和脂肪酸
- オメガ3系脂肪酸
- 必須脂肪酸
- 室温で液体、酸化されやすい
- 血中コレステロール濃度の減少
- 体内でEPAやDHAに変換

可食部100g当たりの重量(g)	
えごま油	58.0
あまに油	57.0
あまに	24.0
えごま	24.0
くるみ	9.0
なたね油	7.5

日本食品成分表2020年版(八訂)

エイコサペンタエン酸 (EPA)

エイコサペンタエン酸 (C20:5)



【性質・機能】

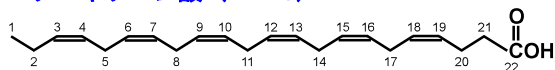
- 炭素数20、二重結合数5の多価不飽和脂肪酸
- オメガ3系脂肪酸
- 必須脂肪酸
- 室温で液体、酸化されやすい
- 血中の中性脂肪、コレステロール濃度の減少
- 血栓予防、抗炎症

可食部100g当たりの重量(g)	
くじら・本皮・生	4.3
あんこう・きも・生	3.0
すじこ	2.1
さば・生	1.8
いくら	1.6
まぐろ・脂身・生	1.6

日本食品成分表2020年版(八訂)

ドコサヘキサエン酸 (DHA)

ドコサヘキサエン酸 (C22:6)



【性質・機能】

- 炭素数22、二重結合数6の多価不飽和脂肪酸
- オメガ3系脂肪酸
- 必須脂肪酸
- 室温で液体、酸化されやすい
- 血中の中性脂肪濃度の減少
- 脳神経機能向上、抗炎症

可食部100g当たりの重量(g)	
あんこう・きも・生	5.1
まぐろ・脂身・生	4.0
くじら・本皮・生	3.4
さば・生	2.6
すじこ	2.4
いくら	2.0

日本食品成分表2020年版(八訂)

油脂が食品の味に果たす役割

① 油脂は食品の味をまるくする

- 油脂添加により、塩味、酸味、甘味、旨味の増強効果がある。一方で、苦味はマイルドになる。
例) 山菜の天ぷら、チョコレートなど

② 油脂は食品のコクに関与する

- 例) 牛乳、生クリーム、揚げ物、ウナギ、トロ、霜降り和牛など

③ 油脂は第六の基本味？

- 五味: 塩味、酸味、甘味、苦味、旨味