



食品中の脂質

種類	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸		
		一価不飽和脂肪酸 (オレイン酸)	多価不飽和脂肪酸	
			n 6 (リノール酸)	n 3 (DHA, EPA)
食品	 豚・牛・鶏の脂身の多い肉 ラード, ヘット(牛脂) クリームチーズやバターなどの乳製品	オリーブ油 キャノーラ油 オリーブの実, ナッツ類, アボガド等	コーン油 べに花油 グレープシードオイル 大豆油 ごま油	 さんま, いわし, さば, あじ, さけ, まぐろのトロ えごま油(シソ油)
作用	中性脂肪やLDLコレステロール(悪玉コレステロール)増加させる作用があります。 <b style="color: red;">動脈硬化の原因に!	LDLコレステロール(悪玉)を減らし, HDHコレステロール(善玉)を維持させる作用があります。 <b style="color: red;">動脈硬化の防止のはたらき	LDLコレステロール(悪玉)と共にHDLコレステロール(善玉)も下げます。 <b style="color: red;">但し長期に過剰摂取すると逆にコレステロールが上昇します。	中性脂肪の合成を抑え, HDLコレステロール(善玉)を増やします。 <b style="color: red;">血栓の予防 心疾患のリスクの低下
商品名	-	ヘルシーライト(日清) キャノーラ油(日清) ヘルシーリセッタ(日清) さらさらキャノーラリセッタ(日清) ヘルシーピュアライト(味の素) オリーブオイル(味の素, B E R I O)	コーン油(日清) 胚芽の恵みコーン油(味の素) べに花油(日清) オレインたっぷりべに花油(日清) グレープシードオイル(味の素)	毎日DHA(味の素) えごま油(朝日ST) シソ油(スギヤマ薬品)