

講演 3

脂質の食事摂取基準と最新情報

江崎 治 ((独) 国立健康・栄養研究所)

脂質の摂取基準では目安量と目標量を用いた。目安量は n-6 と n-3 系多価不飽和脂肪酸（必須脂肪酸であるため体内で合成できず、欠乏すると皮膚炎などが発症する）に対して、目標量は生活習慣病（糖尿病、冠動脈疾患、ガン、脳卒中、メタボリック症候群など）の予防のため、総脂肪、飽和脂肪酸、n-6 系脂肪酸、n-3 系脂肪酸、コレステロールに対して用いた。

必須脂肪酸としての n-6 と n-3 系脂肪酸の摂取量（目安量）は、日本人摂取量の中央値を用いた。摂取する n-6 系脂肪酸の 98% はリノール酸で、n-6 系脂肪酸とリノール酸はほぼ同一に扱うことができるが、n-3 系脂肪酸に関しては、 α -リノレン酸（摂取する n-3 系脂肪酸の約 60%）のみを必須脂肪酸としての扱うことはせず、EPA 及び DHA も含めた。

生活習慣病の中でも、糖尿病と脳卒中の予防に重点が置かれている。例えば、飽和脂肪酸の摂取量が多いと太り易く、糖尿病に罹患し易くなるが、逆に少ないと脳出血になり易くなる。このため、適度な摂取量が摂取基準値（4.5～7% エネルギー）として範囲で示してある。

又、肥満者に於ける脂肪エネルギー比についても言及し、心筋梗塞の予防に関しては EPA 及び DHA の摂取が強調されている。

本講演では、策定の基になったデータ（集団を対象としている。）を紹介し、個人に対して適応する場合の注意点についても述べる。