

# 平成 30 年度 食生活と植物油の栄養に関する講習会

生涯教育 .90-110

## ① 知っておきたい植物油の基礎知識

講師 一般社団法人日本植物油協会

技術担当理事 水野 毅 氏

## ② 脂肪酸栄養の最新情報を指導に活かそう！

講師 東北大学未来科学技術共同研究センター

池田 郁男 氏

平成 30 年 12 月 8 日 仙台市青葉区青葉山の仙台国際センターにおいて食生活と植物油栄養に関する講習会が開催され、53 名の方に参加をいただきました。

初めに、水野 毅 氏より「知っておきたい植物油の基礎知識」をテーマに、植物油の種類や特徴、国内摂取状況、味覚との関連などを講義いただきました。特に味覚との関連で、男女で好む油脂の種類が異なる傾向にあることは興味深いものでした。また、トランス脂肪酸については、大多数の日本人のトランス脂肪酸摂取量は WHO の基準を下回る状況であること、トランス脂肪酸を含む食品については企業努力よりその含有量が抑えられていることなどを説明いただきました。その他、油脂の保存法や使い方などの説明もあり、日々の栄養指導においてすぐに活かせる内容でありました。



次に、池田 郁男 氏より「脂肪酸栄養の最新情報を栄養指導に活かそう！」をテーマに講義いただきました。

食事の欧米化による動脈硬化性心疾患の増加が懸念されていますが、必ずしも食の欧米化のみが原因とは限らないそうです。しかし、食事における脂質エネルギー比は男女とも中年より若い世代で高い傾向にあり、脂肪摂取量が多いほど肉類の摂取量が多い傾向にあるとのことでした。脂質について「見える油（調理油やドレッシング等）」と「見えない油（食品に含まれる油）」に分けて講義いただいたことで、飽和脂肪酸や不飽和脂肪酸の摂取源やその割合が明確で食事指導をする際に活かせる視点であると感じました。最後に、成人の日本人は食事バランスを遵守するほど総死亡率及び循環器疾患（特に脳血管疾患）による死亡リスクが低くなることをお話いただき、日々の業務が結果につながっていると感じました。

（文責 松倉 美芽）