

平成30年度（公社）愛媛県栄養士会 栄養指導者研修大会

食生活と植物油栄養に関する講習会開催報告

日時：平成30年10月21日（日）13：00～16：10

場所：エスポワール愛媛文教会館

参加人数：【講演1】92人 【講演2】94人

【講演1】

「植物油に関する基本情報について」

（一社）日本植物油協会 専務理事 齊藤 昭先生

- ・主要な植物油の特徴や用途、原産地、日本における植物油の供給量について、脂肪酸の構造と種類、脂肪酸のコレステロールに及ぼす影響について講演された。
- ・動脈硬化、心筋梗塞の発症、重症化予防は、飽和脂肪酸の摂取量を制限するだけでなく、同時に非多価不飽和脂肪酸の摂取量を増加させることが大事。
- ・飽和脂肪酸の制限は、総脂質の制限につながり、結果、必須脂肪酸の摂取不足につながる恐れがある。
- ・低脂肪食では体重減少に効果的ではなく、地中海食や低炭水化物食の方が血液脂質や血糖維持の面で好ましい。



【講演2】

「植物油と健康 ～最近の話題～」

お茶の水女子大学大学院 基幹研究院自然科学系 教授 藤原 葉子先生

- ・脂肪酸栄養の基礎知識、食研究におけるエビデンスの読み方、植物油の種類と性質、日本人の脂質摂取の現状と問題点について講演された。
- ・摂取する脂肪酸と血中コレステロール値の関係から、飽和脂肪酸を再評価する結果も出てきた。
- ・脂質栄養に関しては、量と質が大事。一緒に摂取するもの、個人差も考慮すること。
- ・見える油だけでなく、見えない油も考えてバランスをとることが大事である。



以上のように大勢の参加者を得て、食生活と食物油栄養に関する知識を深めることができ、有意義な研修会であった。