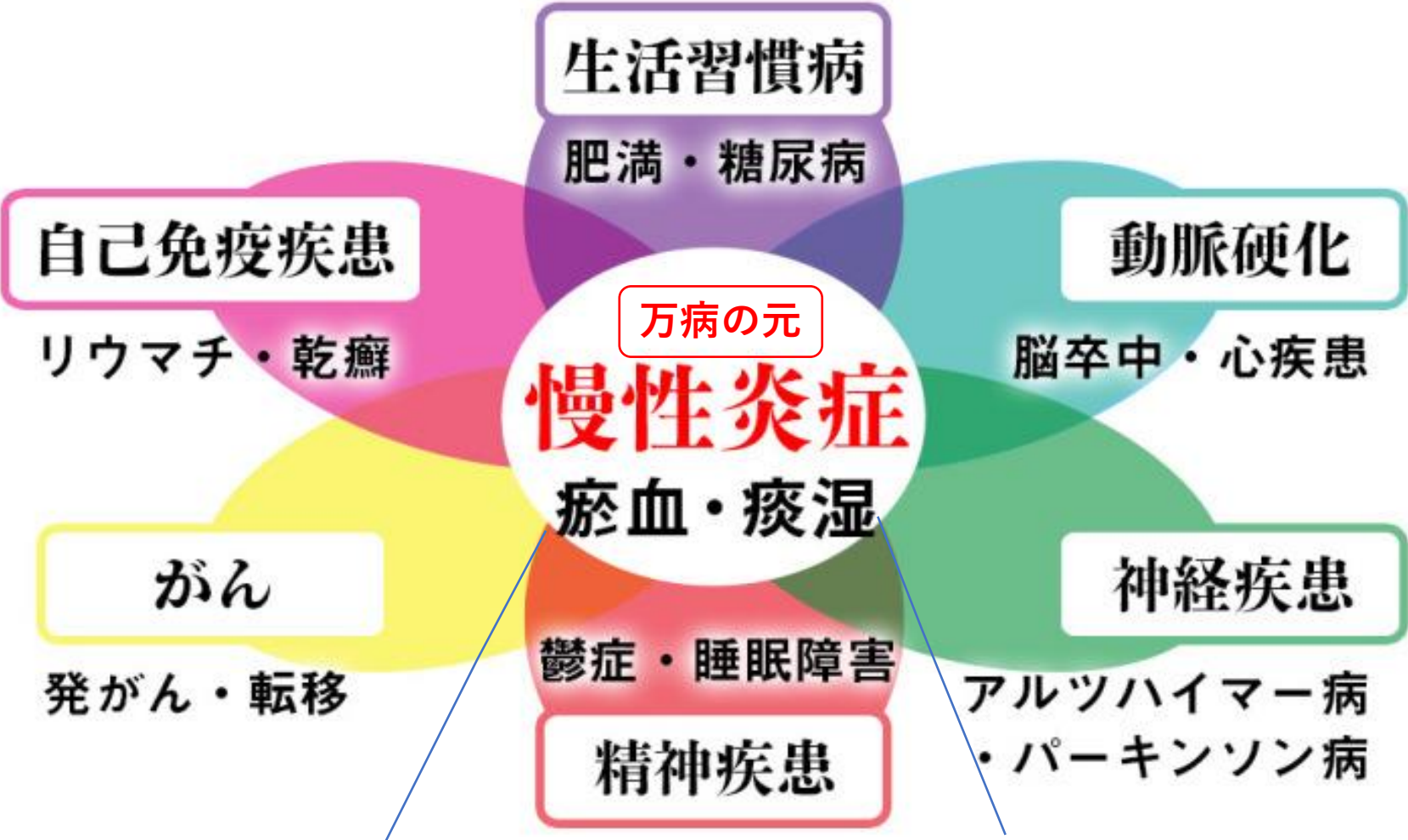


慢性炎症について 1



慢性炎症が発生しているところ低酸素状態
(血流が悪くなっている)

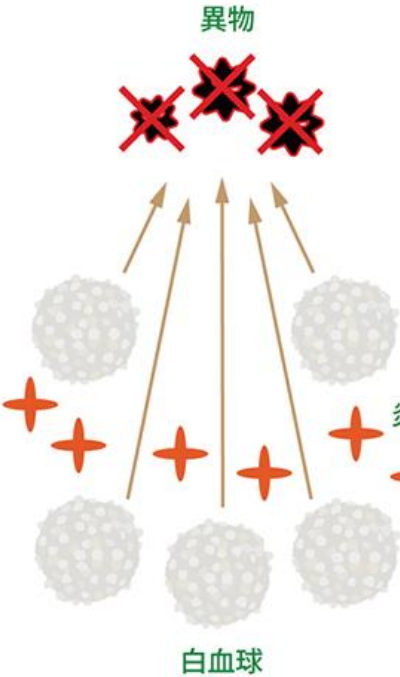
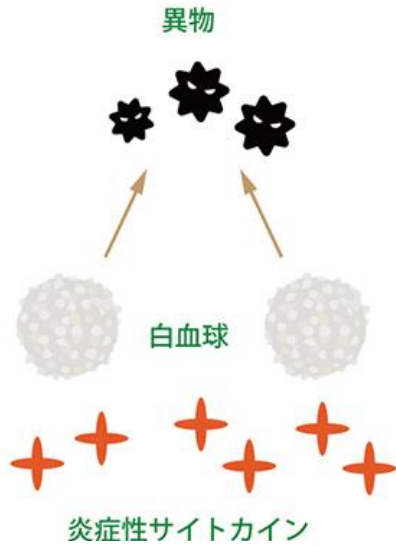
悪いものをため込んでしまう状態

さまざまな疾患の発症

体内で起こる炎症の種類 2

急性炎症

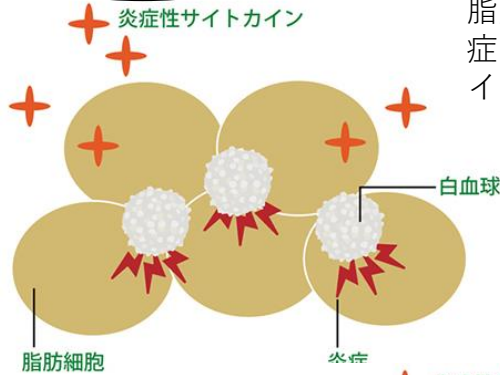
異物に対して白血球が集まり、炎症性サイトカインを出す



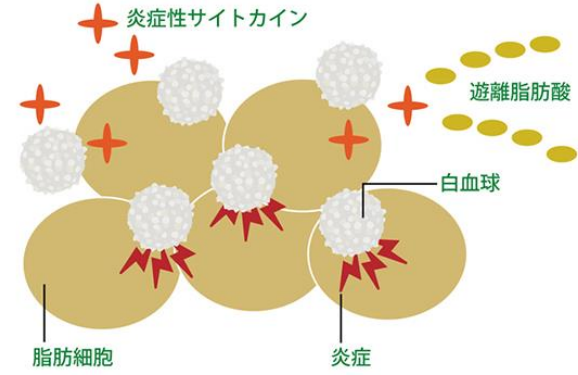
炎症性サイトカインがさらに白血球を呼び寄せて、異物を排除する。
炎症がおさまる

慢性炎症

脂肪細胞に白血球が集まり炎症を起こし、炎症性サイトカインが出される



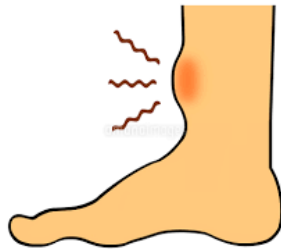
炎症性サイトカインによってさらに白血球が呼び寄せられ、遊離脂肪酸が放出される



遊離脂肪酸が血液に乗って全身に運ばれ、慢性炎症になる

急性炎症

発赤（赤くなること）、熱感（熱を持つこと）、腫れ、痛み、機能障害（例えば足の炎症に伴う痛みで歩けなくなる、など）という5つの特徴がみられます。通常は数日から1週間程度でおさまります。



慢性炎症

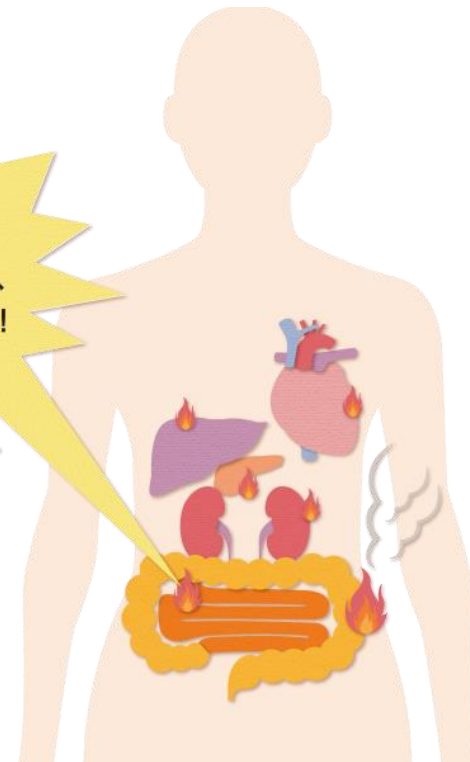
「慢性炎症」は、軽度の炎症が体内で長期にわたってじわじわと続く状態です。急性炎症と違って自覚症状はなく、必ずしも特定の細菌やウイルスの感染によって生じるわけではありません。

慢性炎症によって
全身の臓器がくすぶり、
生活習慣病の引き金に!

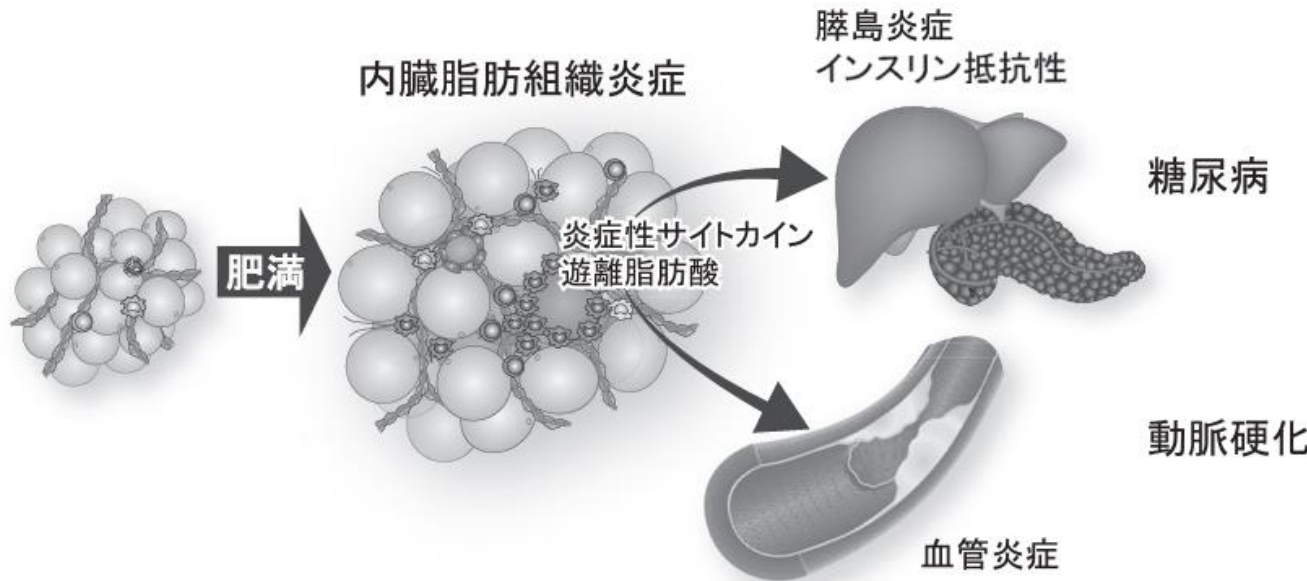
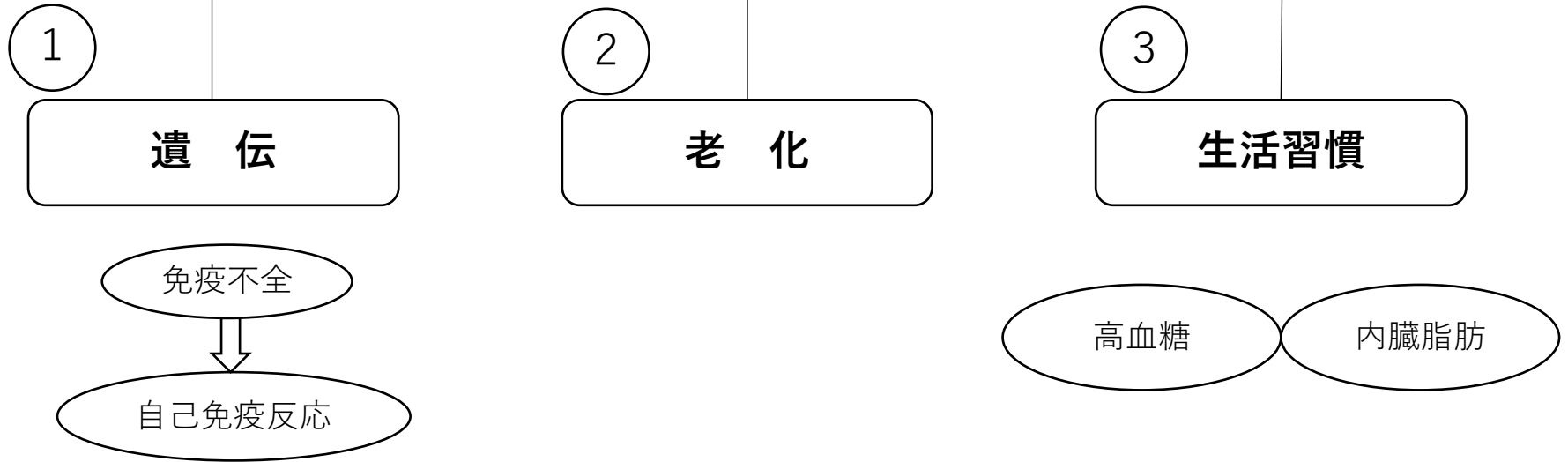
動脈硬化

肝臓病

糖尿病



慢性炎症を起こす原因について 4



肥満は内臓脂肪組織に炎症を誘導する。炎症により脂肪組織からは炎症性サイトカインや遊離脂肪酸が放出され、遠隔組織でのインスリン抵抗性や炎症を誘導する。このような炎症の拡大は肥満による生活習慣病増大の重要な機序と考えられる。

慢性炎症を起こす食べ物 5

1 オメガ6系の油

オメガ6
リノール酸の成分を含むもの
オメガ3より安定性が高い



コーン油
ひまわり油
大豆油
ゴマ油
ペニバナ油



大量生産しやすい
熱を加えても変化しない
炎症を起こしやすくする

2 加工食品



トランス脂肪酸
環境ホルモン
食品添加物
化学物質
人工甘味料
化学調味料

イギリス
21品目
日本
1500種類

3 アルコール



5 加工肉



亜硝酸塩 (Na)
(ナトリウム)
発色剤
胃液と混じると
発がん物質に!

ニトロ
ソアミン

4 ぶどう糖加糖液糖 (甘味料)



ジュース
お菓子

飲料によく使われている

「ぶどう糖果糖液糖」って何？



スポーツ飲料や清涼飲料水、炭酸飲料などに広く使われており、飲料以外にも様々な加工品に使われています。



供給が安定していて **安価**に製造出来て流通しやすいので、世界中で多く使われている

「ぶどう糖果糖液糖」何で出来ているの？



トウモロコシ やさつまいも などに含まれるデンプンに、酵素を加えて科学的に「ぶどう糖」の半分を、「果糖」に異性化して作られている

果糖の割合が
50%未満・・・ぶどう糖果糖液糖
50～90%・・・果糖ぶどう糖液糖

「ぶどう糖果糖液糖」 血糖値の上がり方は？

通常、**砂糖**は「ぶどう糖」と「果糖」が結合している。砂糖を摂った際は、体内で分解しながら吸収していく。



ぶどう糖果糖液糖 は、はじめから「ぶどう糖」と「果糖」が分離しているため、砂糖よりも早いスピードで血糖値が上昇するので、**注意！！**

血糖値が急上昇する



飲料や加工食品を購入する際は、**裏面の原材料表示**を見て選びましょう

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。



脂肪酸の分類 7

脂肪酸

①飽和脂肪酸

- ・ 常温で固まりやすく固体
- ・ 動物性脂肪など



②不飽和脂肪酸

- ・ 常温で固まりにくく液体
- ・ 植物油の主成分など

「必須脂肪酸」であるこの2つは、外部から摂取するしかありません!

一価不飽和脂肪酸

多価不飽和脂肪酸

オメガ9

オレイン酸の成分を含むもの

熱にも強く、安定性が高い



オリーブオイル

オメガ6

リノール酸の成分を含むもの

オメガ3より安定性が高い



- ・ コーン油
- ・ ひまわり油
- ・ 大豆油
- ・ ゴマ油
- ・ ペニバナ油

オメガ3

DHA、EPA、 α リノレン酸の成分を含むもの

とても不安定で酸化しやすい



- ・ 魚油
- ・ 亜麻仁油
- ・ エゴマ油

オメガ3とオメガ6は体内で作る事ができない!

血液を固める! オメガ6脂肪酸

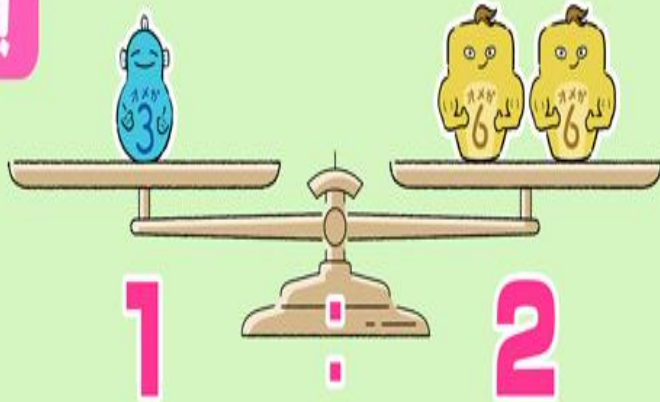
血液をサラサラに! オメガ3脂肪酸

オメガ6の摂取の現況と理想 8

オメガ3

オメガ6

理想



● 日本人の多くは…



ブレーキ



アクセル



厚生労働省

オメガ3 (EPA・DHA)

1日1,000mg以上



を推奨
(18歳以上)

理想の

1:2を目指すには…

- 2日に1食は魚
- オメガ3が多い食品を毎日食べる