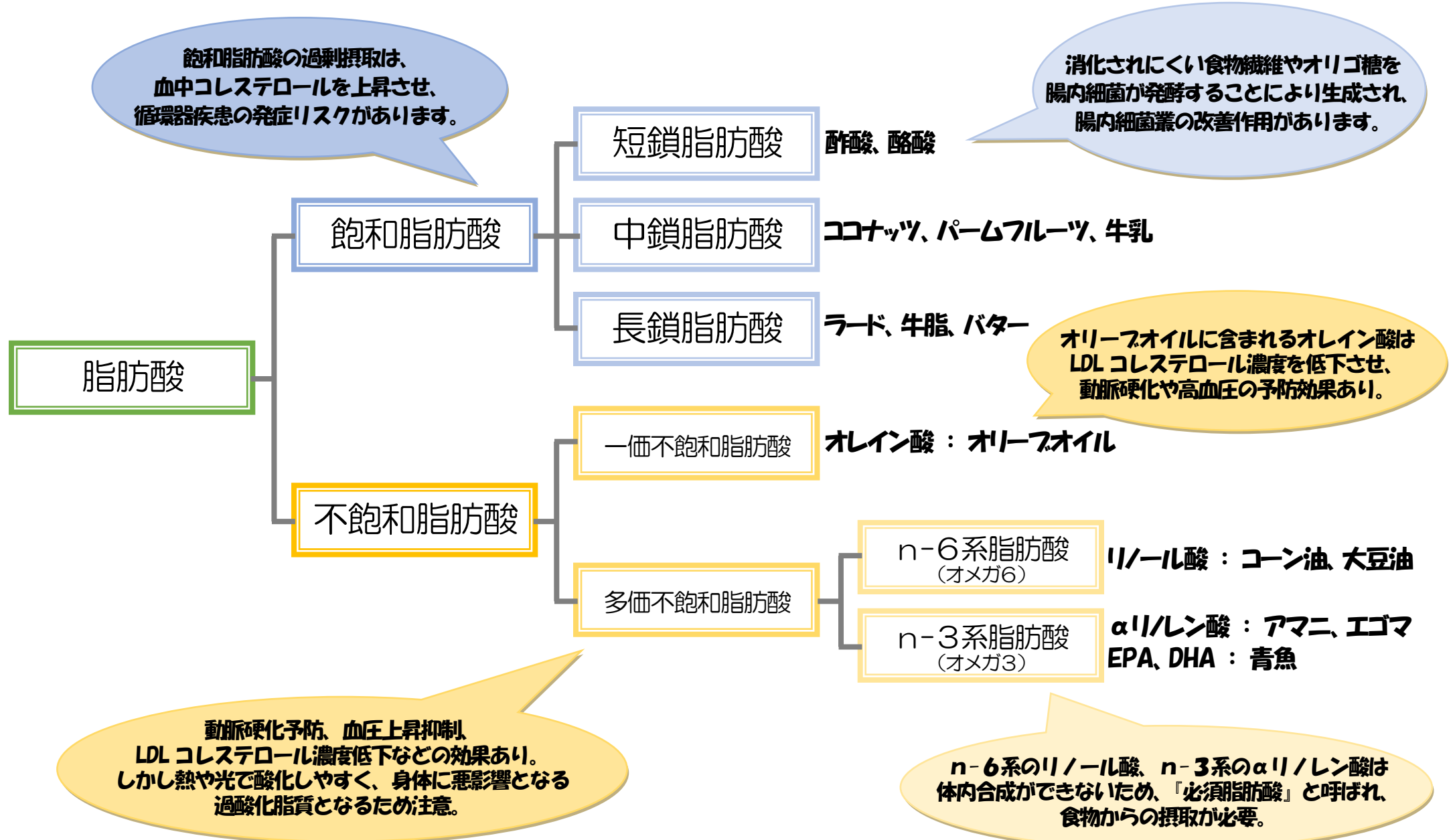


脂質

脂質は三大栄養素のひとつであり、からだを構成するために必要な栄養素です。
脂溶性ビタミン吸収の促進、細胞膜の構成成分などの役割があります。
そして脂質の基本的な構成要素は脂肪酸であり、様々な種類・効果があります。



MCTって？

MCTとは中鎖脂肪酸で構成された油脂のこと(Medium Chain Triglyceride)。一般的な脂肪酸と代謝経路が異なり、小腸で吸収されたあとに直接肝臓へ運ばれるため、効率よく分解されてエネルギーとなり、体内に蓄積されにくいのが特徴です。

中鎖脂肪酸と長鎖脂肪酸の代謝経路の違い



年齢を重ねるにつれ食が細くなって十分な栄養摂取ができなくなると、低栄養状態となり、筋力が低下し、痩せていってしまいます。

低栄養状態の改善には、筋肉のもととなるたんぱく質と、そのたんぱく質を筋肉に変えるためのエネルギーも必要となります。

すばやくエネルギーとなるMCTを料理に使用したり、MCTを使用した食品を摂取したいすることで、低栄養の改善に役立ちます。

参照：https://peg.or.jp/lecture/enteral_nutrition/04-07-03.html

またMCTから作られるケトン体が、記憶力低下抑制に効果があるという研究報告もあり、現在も、脳機能低下の抑制とケトン体の関係についての研究が進められています。

※糖尿病の方がMCTを摂取する際は、ケトン体が上昇して「糖尿病性ケトアシドーシス」発症の可能性があるので注意が必要です。