

日本食肉加工情報

毎月1回発行

12

2021 DEC.

No.858

CONTENTS

●特集

脂肪とコレステロールは、あなたの体にいいですよ！

●窓

第73回 NSK会 会長 川村 洋三氏
川村通商株式会社 代表取締役社長 日本羊腸輸入組合 理事長
「東西融合・公明正大」

●業界をめぐる動き

- ・小林浩氏「重光章勲章伝達式」にて勲章授与の栄
- ・特定技能試験(食料品製造業、外食業)の2021年度の実施状況について
- ・関係省庁からの情報提供などについて(会員組合員宛配信情報)
- ・食肉科研(KAKEN)コラム #76

●ひろば

第71回 株式会社埼玉種畜牧場



SPECIAL
EDITION

特集

内容をちょっと読み



脂肪とコレステロールは、あなたの体にいいですよ！

大櫛 陽一 東海大学名誉教授

1. 動物性脂肪と体内脂肪の関係

古くは、「動物性脂肪は体に悪い、植物性脂肪が体に良い」と言われていたことがあった。欧米では2009年に「Fat and Cholesterol are GOOD for You!」(Uffe Ravnskov著)という本が出版され、これが間違っていたことが知れ渡っているが、日本では未だに信じている人が多い。

動物性脂肪の特徴は、飽和脂肪酸とコレステロールが豊富なことである。実は、飽和脂肪酸は人体で合成される脂肪と同じであり、安全なエネルギー源として重要である。コレ

ステロールは体の構造や機能に必須の物質なのである。体内脂肪は、エネルギーのダム湖の役割をしており、食品で摂取したエネルギーを蓄積して、空腹時や就寝時に分解されてエネルギーとして使われている。脂肪の代謝はインスリンというホルモンで調整されている。血中コレステロール値はLDLコレステロール受容体というセンサーと肝臓における合成で調整されている。500人に1人の割合で存在する遺伝子異常者(家族性脂質異常症)の人を除いては、食品からの摂取量に係わらず…

続きは定期購読で！

定期購読のお問い合わせ

一般社団法人日本食肉加工協会 日本ハム・ソーセージ工業協同組合 総務部

TEL : 03-3444-1211 FAX : 03-3441-8287 E-mail : ask@hamukumi.or.jp